



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายพินิจ สุทธิวนิช

ณ เมรุวัดมหาธาตุวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

วันเสาร์ที่ ๔ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๑๗

คำนำ

ในงานบำเพ็ญกุศล พระราชทานเพลิงศพ คุณโยมพินิจ สุทธิวนิช บิดาของคณะเจ้าภาพ ณ เมรุหน้าพระวิหารหลวง วัดมหาธาตุวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี วันที่ ๓—๔ พฤษภาคม ๒๕๑๗ คณะเจ้าภาพขอปฏิการะผู้ให้เกียรติมาร่วมในงานนี้ด้วย หนังสืออนุสรณ์ พินิจ สุทธิวนิช และเหรียญพระรูปพระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระ-สังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ซึ่งเป็นเหรียญพระรูปที่พระองค์ทรงประทานอนุญาตให้วัดกำแพงแลงสร้าง เมื่อคราวผูกพัทธสีมา ทางวัดได้ประกอบพิธีกรรมปลุกเสกเรียบร้อยแล้ว

อันหนังสืองานศพนั้น คณะเจ้าภาพหวังเพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งบิดา จึงได้นำเรื่องราวบางเรื่องที่บิดาได้เขียนไว้ด้วยลายมือของท่านเองแต่ครั้งอดีตมาตีพิมพ์พร้อมกับเรื่องที่สรรแล้วว่ามีสารัตถะ อำนวยประโยชน์แก่ผู้อ่านทั้งในทางสร้างเสริมภูมิปัญญา ภูมิธรรมและภูมิฐาน

คุณโยมพินิจ สุทธิวนิช เป็นผู้ทรงภูมิทั้งสาม ในด้านภูมิปัญญาจัดว่าเป็นผู้มีปัญญารักษาตัวตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีความละเอียดรอบคอบ มีความจำดีเป็นเลิศ ช่างพินิจพิเคราะห์สมชื่อ มีภูมิธรรมประจำจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีความกตัญญูกตเวทีเป็นยอด ท่านพูดถึงความดีและความสามารถของคุณแม่ลิบ สุทธิวนิช มารดาให้ฟังเสมอ และบอกว่ามรดกสำคัญของคุณแม่ประการหนึ่งคือ การทำบุญตักบาตร คุณโยมรับมรดกรักษามรดกชิ้นนี้มาจนถึงแก่กรรม ถ้าไม่จำเป็นจนสุดวิสัยแล้วไม่เคยขาดการทำบุญตักบาตรเลย เสร็จแล้วต้องกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้มารดา บิดา และผู้มีพระคุณเป็นกิจวัตร นอกจากจะตักบาตรด้วยข้าว กับ ขนมหรือผลไม้แล้ว ยังมีน้ำชาจีนอย่างดี พออุ่น ๆ ไว้อีก พระที่คุ้นเคยจะเข้ารับบาตรในบ้าน และดื่มน้ำชาดีก่อน จึงจะไปรับบาตรบ้านต่อ ๆ ไป ในช่วงนั้นก็โอภาปราศรัยกันเล็กน้อย ถ้อยคำของท่านเป็นคติ คุณโยมมีความขยันหมั่นเพียรมาก ดูแลการหุงข้าวใส่บาตรและทำงานตั้งแต่สี่นาฬิกาทุกวัน ในเทศกาลเข้าพรรษา คุณโยมจะบอกได้ว่า วัดนั้นตีระฆังเวลาเท่านั้นเท่านี้ ที่นับว่าพิเศษสุดก็คือ พระองค์ไหนไปรับบาตรที่บ้านเป็นองค์ลำดับที่เท่าไร มีอารักขสัมปทาเป็นยอด รู้สิ่งควรและมิควรจับจ่าย การเก็บรักษาทรัพย์อย่างไร

จึงจะก่อประโยชน์มากน้อยอย่างไร เลือกคบแต่กัลยาณมิตร บำรุงเลี้ยงอัตภาพพอควรแก่ฐานะ จึงตั้งตนรักษาตนให้คงเป็นคหบดีผู้มีทรัพย์คนหนึ่ง โดยปรกติเป็นผู้มีความปรารถนาดีต่อคนทั่วไป แนะนำพร่ำสอนแต่ในทางที่จะให้เกิดประโยชน์ กล่าวได้เต็มปากว่า ท่านถึงพร้อมด้วยมนุษย์สมบัติ

การบุญการกุศลชอบทำบุญเป็นหลัก ๆ เช่น บวชนาค ทอดกฐิน หลายครั้งหลายวัด สร้างอาคารที่สำคัญๆ ไว้ ในพระพุทธศาสนาหลายหลัง เช่น

๑. กุฏิจตุรมิตร วัดมหาธาตุวรวิหาร เพชรบุรี เป็นกุฏิ ๒ ชั้น ๆ ละ ๕ ห้อง สร้างร่วมกับมิตรรวม ๔ ท่าน

๒. พาไล หน้าพระอุโบสถวัดมหาธาตุวรวิหาร เพชรบุรี

๓. อาคารเรียน โรงเรียนคงคาราม (เดิมเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดเพชรบุรี) ชื่ออาคาร "เรือนลิบ สุทธิวนิช"

๔. สร้างพัดลม เครื่องใช้ ถวายวัดต่าง ๆ ไว้มาก

๕. สร้างตึกคนไข้พิเศษชื่อ "ตึกพินิจ สุทธิวนิช" เป็นตึก ๒ ชั้นมี ๑๐ ห้อง ทุกห้องมีเตียงคนไข้และเครื่องใช้ประจำห้องครบครัน

นอกจากนี้ยังได้ทำบุญอย่างอื่น ๆ อีกมาก นับว่าท่านได้เปิดประตูสวรรค์ไว้สำหรับตน ท่านย่อมเสวยสมบัติสวรรค์อย่างสุขารมณ์

ภูมิปัญญา ภูมิธรรม เป็นคุณธรรมเสริมบุคลิกภาพให้เป็นคนภูมิฐาน เป็นที่เคารพนับถือของสังคมแห่งกัลยาณชน

บัดนี้ ท่านได้ถึงแก่กรรมไปแล้ว แต่ภูมิรู้ ภูมิธรรม และภูมิฐานของท่านยังคงอยู่ในความทรงจำของคณะสงฆ์และสาธุชน เป็นภาพที่แลเห็นได้ทุกครั้งเมื่อรำลึกถึง

ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท อาจปรารภมรณานุสติเป็นอารมณ์ จึงปรากฏว่า ท่านได้จัดสรรกองมรดกให้ทายาทไว้เรียบร้อยและทิ้งเงินกองกลางไว้อีกจำนวนมาก เพื่อบุตรธิดา จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนในการรักษาพยาบาลและทำบุญทำทานให้ท่านเมื่อท่านถึงแก่กรรม

เนื่องจากท่านได้ทิ้งมรดกกองกลางไว้มาก บุตรธิดา จึงเจริญรอยตามท่าน โดยสร้างกุฏิสงฆ์ให้แก่วัดมหาธาตุเป็นตึก ๒ ชั้นๆ ละ ๒ ห้อง ราคา ๑๐๐,๐๐๐ บาทเศษ ในสังฆาวาส

วัดมหาธาตุวรวิหาร เพชรบุรี ซึ่งเป็นวัดที่คุณโยมเคยอุปสมบทจำพรรษา และเมื่อลาสิกขาบทไปแล้วก็อุปการะอุปถัมภ์ ให้ชื่อเป็นอนุสรณ์ถึงคุณโยมว่า "กุฏิพินิจ สุทธิวนิช" เมื่อพระราชทานเพลิงศพแล้วจะได้นำอัฐิของท่านมาบรรจุไว้ ณ กุฏินี้ด้วย กุฏินี้จักเป็นศูนย์กลางแห่งสามัคคีธรรมของบรรดาบุตรหลานต่อไป นอกจากนั้นบุตรธิดายังได้ถวายกัปปิยภัณฑ์ เพื่อสร้างศาสนสถานในวัดคงคารามวรวิหาร อำเภอเมืองจังหวัดเพชรบุรี ๕๐,๐๐๐ บาท วัดกำแพงแลง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี อีก ๕๐,๐๐๐ บาท และรายย่อยอื่น ๆ อีกอาทิเช่น วัดกุฏีดาว ๕,๐๐๐ บาท นอกนั้นใช้จ่ายในการศพและบำเพ็ญกุศลโดยตลอดจนถึงวันพระราชทานเพลิงศพ ใช่แต่เท่านั้น บุตรธิดายังได้กำหนดตั้งเป็นกองทุนมูลนิธิเพื่อการศึกษาอีกด้วย

งานพระราชเพลิงศพคุณโยมพินิจ สุทธิวนิช นับว่าเป็นงานใหญ่งานหนึ่งในสายตาและความรู้สึกของคนทั่วไป แต่ในความรู้สึกและสำนึกของบุตรธิดาแล้ว เป็นทั้งงานสำคัญและงานใหญ่ในชีวิต เราทุกคนมีพ่อคนเดียว ปลงศพท่านก็ปลงได้ครั้งเดียว ผิดพลาดขาดตกบกพร่องแก้ตัวใหม่ไม่ได้ ฉะนั้นการที่บุตรธิดาจัดงานพระราชทานเพลิงศพท่านได้อย่างสมเกียรติในครั้งนี้นับว่าเป็นศุภนิมิตมงคลว่า สกุล "สุทธิวนิช" จักเป็นสกุลที่มีความมั่นคงสถาพรที่สุด เพราะในหมู่พี่น้อง เขย สะใภ้ และหลาน ๆ มีความสามัคคีเป็นเครื่องบ่งบอก ข้าพเจ้าขออนุโมทนาด้วยความชื่นชมยินดีอย่างหาที่สุดมิได้

ด้วยอำนาจกุศลทักษิณาทาน และอำนาจความสามัคคีของบุตรธิดา ขอจงเป็นปัจจัยดลสนองให้คุณโยมพินิจ สุทธิวนิช ประสบสุขสานต์ในสัมปรายภพนั้นจงทุกประการ

(พระครูศรีวชิรภูษิต)
เจ้าคณะอำเภอเมืองเพชรบุรี
เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุวรวิหาร

คำกล่าวของเจ้าอาวาสวัดกำแพงแลง
ในการมอบเหรียญพระรูปสมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ ๑๗

งานพระราชทานเพลิงศพ คุณโยมพินิจ สุทธิวนิช ณ เมรุวัดมหาธาตุวรวิหาร จังหวัดเพชรบุรี วันที่ ๓—๔ พฤษภาคม ๒๕๑๗ คณะเจ้าภาพ บุตร ธิดา ปรารภว่าควรจะได้อะไรแจกเป็นที่ระลึกในงานครั้งนี้เพิ่มเติมจากหนังสืออนุสรณ์ ข้าพเจ้าได้ทำเหรียญพระรูปสมเด็จพระสังฆราช เพื่อเป็นอนุสรณ์ของงานผูกพัทธสีมา วัดกำแพงแลง เพชรบุรี ไว้ยังมีอยู่ พอที่จะมอบให้กับคณะเจ้าภาพ เพื่อแจกแก่ผู้มาร่วมงานพระราชทานเพลิงศพคุณโยมพินิจ สุทธิวนิช ด้วยความเต็มใจยิ่ง

คุณโยมพินิจ สุทธิวนิช เป็นบุคคลที่หาได้ยากคนหนึ่งในยุคนี้ เพราะปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งข้าพเจ้าได้ใกล้ชิดกับปฏิปทาของท่านมานานประมาณ ๒๐ ปีกว่า ด้วยการได้สนทนาได้เห็น และได้ยินได้ฟังมา เมื่อนำมาประมวลแล้วมีดังนี้

๑. ท่านเป็นนักสมถะแต่ครองเพศฆราวาส ซึ่งมีความสามารถอย่างเยี่ยมในการบำเพ็ญสมณธรรม อบรมตน ฝึกฝนกายวาจาและจิตให้ประณีตสูงขึ้นโดยลำดับ จนกล่าวได้ว่าเป็นผู้มีจิตสงบ เบาบางจากกิเลสได้คนหนึ่ง ตัวอย่างเวลาตักบาตรเวลาเช้า ท่านจะนับพระภิกษุที่มารับทุกรูป และจำได้ว่าพระรูปนั้นมารับที่เท่าไร เรื่องการสวดมนต์ท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความทรงจำบทสวดมนต์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จนพระสงฆ์องค์เณรเกรง ถ้าท่านไปในงานนั้น

๒. การวางตนของท่านโดยมาก เท่าที่ทราบมา มักจะเป็นไปในอนวัชชกรรม คือเว้นจากโทษ สิ่งใดที่กระทบกระเทือนต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่นแล้วจะงดเว้นโดยเด็ดขาด

๓. ชอบบริจาคทาน สร้างกุศลเป็นสาธารณะประโยชน์ เช่นตั้งกองทุนมูลนิธิ สร้างโรงเรียน โรงพยาบาล เสนาสนะ และเครื่องปูลาด พัดลม ไฟฟ้า ตลอดจนภาชนะต่าง ๆ ฯลฯ

๔. จิตใจประกอบด้วยเมตตาธรรม บำเพ็ญประโยชน์แล้วมิได้ติดใจห่วงใยตักตวงทวงบุญคุณใคร ๆ เพราะท่านได้รับความปลื้มใจที่ได้ทำประโยชน์ทั้งโลกทั้งธรรม บำรุงประเทศชาติศาสนา นับว่าท่านได้เกิดมาใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นโดยแท้

แม้คุณโยมพินิจ สุทธิวนิช จะบำเพ็ญกุศลอย่างประเสริฐแล้วถึงอย่างนี้ก็ตาม ก็ยังไม่พ้นมือพระยามัจจุราชมาคร่าเอาชีวิตไปได้ ทิ้งให้เรา ๆ ท่าน ๆ ได้ปลงสังขาร ว่าทุกอย่างในโลกนี้ล้วนแต่ไม่เที่ยงหนอน่าสังเวชสลดใจอย่างยิ่ง และอนิจจังนี้ จะมาถึงตัวเราเข้าในเวลาไหนหนอ

บัดนี้ร่มโพธิ์ร่มไทรของเรา ได้หักสบั้นล้มครืนไปแล้วยังเหลือแต่ตัวเรา จะล้มเอาเมื่อไรหารู้ไม่ รู้แต่เพียงว่าต้องล้มแน่ไม่เร็วก็ช้า

พระครูญาณวิมล

เจ้าอาวาสวัดกำแพงแลง เพชรบุรี

คำไว้อาลัย นายพินิจ สุทธิวนิช

ข้าพเจ้ารู้จัก นายพินิจ สุทธิวนิช คหบดีจังหวัดเพชรบุรีตลอดจนครอบครัว ตั้งแต่ข้าพเจ้าได้ย้ายไปรับราชการที่ จังหวัดเพชรบุรี เป็นเวลานานปี จึงคุ้นเคยและนับถือในคุณธรรม ได้เยี่ยมเยียนกันอยู่เสมอจนถึงบัดนี้

นายพินิจ เป็นผู้ใหญ่สูงอายุที่ได้รับความรักใคร่เคารพนับถือจากบุคคลทั่วไป เพราะได้ปฏิบัติตนแต่ในทางสร้างสรรค์จนตลอดชีวิต มีจิตมั่นในพระพุทธศาสนา ทำบุญตักบาตรตอนเช้าที่หน้าบ้านเป็นประจำทุกวันจนหมดเวลาบิณฑบาตร ได้ศึกษาธรรมและพิธีการต่าง ๆ ของพระพุทธศาสนามาก จำได้แม่นยำและปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด ทั้งยังได้แนะนำคนอื่น ๆ ให้ปฏิบัติตามอีกด้วย ได้บริจาคทรัพย์เป็นจำนวนมากและสม่ำเสมอเพื่อบูรณะและสร้างวัด ดังปรากฏหลักฐานอยู่ในวัดมหาธาตุวรวิหาร จังหวัดเพชรบุรี พร้อมทั้งได้บริจาคทรัพย์สร้างอาคารโรงเรียนที่ โรงเรียนประจำจังหวัดชาย วัดคงคาราม เมื่อหลายปีที่แล้วมาอีกด้วย

อนึ่ง นายพินิจ เห็นความจำเป็นเกี่ยวกับอาคารสำหรับพักรักษา ของโรงพยาบาลจังหวัดเพชรบุรี ฉนั้นเมื่อสมาคมส่งเสริมวัฒนธรรมหญิงจังหวัดเพชรบุรีดำริสร้างตึกเด็ก จึงบริจาคเงินสมทบสร้างและได้เข้าเฝ้าสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในวันเสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีเปิดตึกอีกด้วย

ต่อมาได้บริจาคเงินแต่ผู้เดียวสร้างตึกคนไข้พิเศษ ๑ หลัง ๒ จำนวน ๑๐ ห้อง ห้องเจ้าหน้าที่ ๒ ห้อง พร้อมด้วยอุปกรณ์ครบถ้วน เป็นจำนวนสามแสนบาท ให้แก่โรงพยาบาลจังหวัดเพชรบุรี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถได้ทรงเสด็จพระราชดำเนิน ทรงประกอบพิธีเปิดตึก "เพชรานุกูล" ซึ่งสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถได้พระราชทานเงินก่อสร้างเนื่องในวันเฉลิมพระชนม์พรรษา จึงได้ทรงประกอบพิธีเปิดตึกคนไข้พิเศษอีก ๓ หลัง กับตึกสูติกรรม รวมไปด้วย ได้เสด็จทอดพระเนตร

ตึกทุกหลัง นายพินิจ และครอบครัวได้เข้าเฝ้าอย่างใกล้ชิด ณ ตึก "พินิจ สุทธิวนิช" ที่สร้างให้โรงพยาบาลจังหวัดเพชรบุรี ในวันนั้นได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้นายพินิจ เข้ารับพระราชทานเข็มกลัดทองประดับเพชรด้วย ยังความปลื้มปีติและซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

ความมีเมตตาจิตต์และคุณงามความดี พร้อมทั้งได้บริจาคทรัพย์เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่อำนวยประโยชน์สุขต่อเพื่อนมนุษย์หลายประการ จึงได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์นับเป็นตัวอย่างอันดีงามยิ่ง

ดังนั้น เมื่อนายพินิจ ได้สิ้นชีวิตจึงเป็นการสูญเสียคหบดีสูงอายุที่เป็นคนดีมีน้ำใจและมีประโยชน์ของจังหวัดเพชรบุรี ยังความอาลัยรักแก่บรรดาญาติมิตรและผู้ที่เคารพนับถือ กุศลผลบุญที่ได้ปฏิบัติมาตลอดชีวิต ขอดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของ นายพินิจ สุทธิวนิช จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย.

จาด อุรัสยะนันทน์

(นายจาด อุรัสยะนันทน์)

อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี

คำไว้อาลัย นายพินิจ สุทธิวนิช

ผมได้รู้จัก นายพินิจ สุทธิวนิช โดยท่านผู้ว่าจาดและคุณหญิงเจือทอง อุรัสยะนันทน์ เนื่องจากท่านผู้นี้เป็นผู้มีใจบุญสุนทาน ท่านได้บริจาคเงินสมทบทุนสร้างตึกวัฒนธรรมประชานิรมิต และต่อมาท่านได้แจ้งความจำนงทางคุณหญิงเจือทอง ว่า ท่านมีความประสงค์จะสร้างตึกคนไข้พิเศษ ๒ ชั้น จำนวน ๑๐ ห้อง พร้อมด้วยเตียงคนไข้และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้แก่โรงพยาบาลเพชรบุรี จำนวน ๑ หลัง ต่อจากนั้นได้มีผู้บริจาคสร้างตึกคนไข้ให้แก่โรงพยาบาลอีกหลายหลัง นับว่าท่านเป็นผู้ที่ให้ความอุปการะและช่วยเหลือทางโรงพยาบาลเป็นอย่างดียิ่ง ตึกพินิจ สุทธิวนิช ได้ก่อสร้างแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ และได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าหญิงอุบลรัตน์ เสด็จทรงเปิดตึกพินิจ สุทธิวนิช พร้อมตึกเพชรานุกูล เมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๑๑ แม้ว่าจะสร้างตึกคนไข้พิเศษให้โรงพยาบาลไว้แล้ว ท่านก็ยังได้กรุณาเอาใจใส่ช่วยเหลือเครื่องใช้ไม้สอยประจำตึกนี้ที่ยังขาดอยู่ตลอดมา

เมื่อได้ทราบว่า นายพินิจ สุทธิวนิช ผู้มีอุปการะคุณแก่โรงพยาบาลได้จากไป ผมรู้สึกเสียใจอย่างสุดซึ้ง ผมขอให้วิญญาณอันบริสุทธิ์ของท่าน หากสถิตอยู่ ณ ภพใด จงได้รับอานิสงส์ผลบุญแห่งการบริจาคเพื่อสาธารณประโยชน์ในครั้งนี้ด้วย

มนู สาริกะภูติ

(นายแพทย์ มนู สาริกะภูติ)

นายแพทย์ใหญ่ จังหวัดเพชรบุรี

ประวัติ
นายพินิจ สุทธิวนิช

กำเนิดและครอบครัว

นายพินิจ สุทธิวนิช เกิดเมื่อวันอาทิตย์ แรม ๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะโรง ตรงกับวันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๓๕ ที่บ้านตรอกศาลเจ้าเสือ (ถนนแปลงนามในปัจจุบันนี้) ตำบลท่าราบ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นนิวาสสถานในปัจจุบัน ของสกุล "สุทธิวนิช"

นายพินิจ ชื่อเดิม ชื่อ เจ๋ง เป็นบุตรคนสุดท้องของนายจั๋ง นางลิบ สุทธิวนิช มีพี่น้องร่วมบิดามารดาหลายคนแต่ถึงแก่กรรมเมื่อยังเยาว์ เหลือพี่ชายที่มีอายุยืนยาวจวบจนล่วงเข้าสู่ปัจฉิมวัย จึงได้วายชนม์อยู่คนเดียว คือ นายจ๋ง สุทธิวนิช

เมื่อนายพินิจถือกำเนิดมานั้น บิดาถึงแก่กรรมได้ประมาณ ๓ เดือน ขณะนั้นมารดาอายุเพียง ๓๖ ปี ได้บำรุงเลี้ยงดูนายพินิจและพี่ ๆ มาโดยลำพัง นายพินิจผู้ไม่เคยเห็นหน้าบิดาเลย จึงมีใจผูกพันสนิทสนมเคารพรัก และกตัญญูกตเวทีต่อมารดาอย่างแนบแน่น เมื่อพี่ชายคนเดียวได้ถึงแก่กรรมและปลงศพไปเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒ แล้ว นายพินิจจึงเป็นลูกคนเดียวของมารดามาแต่นั้นตราบจนนางลิบมารดาถึงแก่กรรมลงเมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๔๗๙

นายพินิจ สมรสกับนางสาวทองเบี่ยม พวงมณี บุตรีคนเล็กของนายเพชร นางอ่อน พวงมณี คหบดีบ้านท่าเสน อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ก่อตั้งโรงสีไฟแห่งแรกในจังหวัดเพชรบุรี ร่วมกับสหายอีก ๓ ท่าน

นายพินิจ นางทองเบี่ยม สุทธิวนิช มีบุตรธิดาด้วยกันรวม ๙ คน คนที่ ๓ เป็นชาย ถึงแก่กรรมเมื่อเกิดได้เพียง ๗ วัน นอกนั้นได้เจริญวัยเติบใหญ่ และมีชีวิตอยู่จนถึงปัจจุบัน

นางทองเบี่ยม สุทธิวนิช ถึงแก่กรรมเมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๔๘๐ ขณะที่มีอายุได้เพียง ๓๙ ปี และบุตรคนหลัง ๆ ยังเล็กอยู่มาก เมื่อนายพินิจได้ปลงศพมารดาและภรรยาพร้อมกันในปลายปี พ.ศ. ๒๔๘๐ แล้ว นายพินิจได้สมรสอีกครั้งหนึ่ง กับนางสาวทองพวง ยูสานนท์ บุตรีคนโตของนายฮก นางทิม ยูสานนท์ คหบดีผู้มีภูมิลำเนาอยู่ที่ตลาดถนนนอกเดิม (ถนนกลางวัดหาธาตุในปัจจุบัน) นางทองพวงได้ช่วยดูแลเลี้ยงดูบุตรธิดาที่ยังเยาว์อันเกิดแต่นางทองเบี่ยม เสมือนเป็นบุตรธิดาของตนเอง และนางทองพวงไม่มีบุตรหรือธิดาเลย

การศึกษาและอาชีพ

ในสมัยที่นายพินิจเป็นเด็กนั้น ยังไม่มีการสั่งสอนอบรมที่เป็นระบบอย่างโรงเรียนทั่วไปในขณะนี้ วัดคือสถานศึกษาสำคัญของเด็กชาย ส่วนเด็กหญิงทั่วไปจะได้รับการฝึกหัดอบรมการบ้านการเรือนจากมารดาหรือญาติผู้ใหญ่ที่บ้าน นายพินิจได้รับการศึกษาเบื้องต้นจนจบชั้นประโยค ที่วัดพลับพลาชัย ซึ่งเป็นสถานศึกษาที่มีชื่อเสียงมากในสมัยนั้น นางลิบผู้มารดาได้เคยเล่าให้หลาน ๆ ฟังว่า นายพินิจเป็นผู้ที่เรียนดี ได้รางวัลมาอวดและมอบให้มารดาเสมอ รางวัลอย่างหนึ่งที่นายพินิจเคยได้รับจากพระเถระผู้เป็นอาจารย์ในครั้งนั้นก็คือ กาหลัก ซึ่งเป็นกาใหญ่ทรงกระบอกทำด้วยกระเบื้องลายคราม หูกาที่มือจับเป็นแท่งทองเหลืองตรง ๆ

นายพินิจ ศึกษาเล่าเรียนอยู่ที่วัดพลับพลาชัย จังหวัดเพชรบุรีเท่านั้น มิได้ไปศึกษาเล่าเรียนต่อที่กรุงเทพ ฯ เหมือนเพื่อนบางคน เข้าใจว่ามารดาคงไม่อยากให้จากไป และนายพินิจเองก็คงไม่อยากจากมารดาไปด้วย ฉะนั้นเมื่อออกจากโรงเรียนแล้วจึงได้ช่วยมารดาค้าขายและรับใช้ใกล้ชิดมารดา เรื่องการปรนนิบัติรับใช้มารดานั้น นายพินิจได้ชื่อว่า

เป็นผู้มีกตัญญูกตเวทีเป็นเลิศหาผู้ใดเทียบได้ยาก หมอแมคดาเนียล นายแพทย์โรงพยาบาล-สังคหะซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่คณะมิชชันนารีอเมริกันได้สร้างขึ้นใกล้โรงเรียนอรุณสตรีเก่า (เคียง วัดน้อย) ยังได้ยกย่องชื่นชม แม้จะจากไปนานปี มาพบเห็นนายพินิจคราวใดก็ทักทายล้อเลียนอย่างสนิทสนม เพราะมีเรื่องที่นายพินิจแสดงกตัญญูกตเวทีต่อมารดาซึ่งป่วยไปรับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลสังคหะ และนายพินิจไปเฝ้าดูแลปรนนิบัติ เป็นที่ประทับใจคุณหมอแมคดาเนียล

เมื่อนายพินิจ สุทธิวนิช มีอายุครบปีบวชแล้ว ได้อุปสมบทที่วัดมหาธาตุวรวิหาร ขณะที่บวชได้สนใจศึกษาพระธรรมวินัยและท่องบ่นบทสวดมนต์ จนสวดพระปาฏิโมกข์ได้ในพรรษาแรก

นายพินิจ สุทธิวนิช อุปสมบทและจำพรรษาอยู่ที่วัดมหาธาตุวรวิหาร ๓ พรรษา จึงได้ลาสิกขาบทไปประกอบอาชีพอยู่กับมารดาดังเดิม

ต่อมาเมื่อนายพินิจ สุทธิวนิช สมรสกับนางสาวทองเบี่ยม พวงมณี และมีบุตรีคนแรกแล้ว จึงได้แยกครอบครัวออกมาประกอบการค้าอยู่ที่ถนนพานิชเจริญ ตอนหน้าตลาด จังหวัดเพชรบุรี

นายพินิจและนางทองเบี่ยม สุทธิวนิช ประกอบการค้าด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและอุตสาหะละเอียดลออ ครั้งที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ โปรดเกล้า ฯ ให้ประชาชนชาวไทยมีนามสกุล ก็ได้ทรงพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานนามสกุลให้แก่นายพินิจ ว่า "สุทธิวนิช" ซึ่งหมายถึง พ่อค้าที่สุจริตยุติธรรม อันเป็นมงคลนามและเกียรติยศสูงสุดแก่สกุล ซึ่งทายาทและผู้ร่วมสกุลทั้งหลายควรจักภาคภูมิใจและธำรงไว้ซึ่งเกียรติคุณสมศักดิ์ศรีแห่งสกุลวงศ์

เมื่อนายพินิจได้รับพระราชทานนามสกุล ว่า "สุทธิวนิช" แล้ว ก็ได้ใช้ชื่อสกุลเป็นชื่อร้านค้า แต่ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อร้านค้าจาก "สุทธิวนิช" เป็น "ซินง่วนฮวด" ด้วยเหตุผลบางประการทางด้านธุรกิจการค้า ซึ่งนายพินิจเป็นคนไทยคนหนึ่งในจำนวนไม่กี่คนที่ดำเนินการค้าอยู่ในขณะนั้น

นายพินิจ สุทธิวนิช ประกอบการค้าอยู่ที่ถนนพานิชเจริญจนถึง พ.ศ. ๒๔๘๓ จึงได้โอนกิจการให้บุตรีคนโตดำเนินการค้าต่อไป

รากฐานชีวิต

นายพินิจ สุทธิวนิช เป็นผู้หนึ่งที่จัดว่าเป็นผู้มีทรัพย์ ปกติเป็นผู้มีอุปนิสัยละเอียดลออ ช่างเก็บ ช่างจดจำ เคารพบรรพบุรุษ ใฝ่ใจในการบุญกุศล มีความอุตสาหะชอบทำกิจการงานต่าง ๆ ด้วยตนเอง มัธยัสถ์ในการใช้จ่าย ใช้ของอย่างคุ้มราคาค่างวดจนมีผู้ตั้งฉายาว่า "ขี้เหนียว" ผู้ที่คุ้นเคยหรืออยู่ใกล้ชิดจะทราบได้ดีว่าแท้จริงนั้น นายพินิจ เป็นผู้ที่ประหยัด กลัวหมดกลัวเปลือง รับผิดชอบและห่วงใยครอบครัว รู้จักเก็บงำทรัพย์สินและสิ่งของเครื่องใช้มิให้ตกเรี่ยเสียหาย ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ย สุร่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น แต่ในเรื่องที่จำเป็น หรือในเรื่องที่เห็นว่ามีประโยชน์ เช่นในเรื่องการบุญการกุศลแล้ว นายพินิจกลับยินดีจ่าย และชอบใช้ของดี ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ เครื่องใช้ เสื้อผ้า สังฆภัณฑ์ ของรับประทาน หรือของทำบุญ ลูกหลานและวงศ์ญาติที่เคยช่วยงานบ้านนายพินิจ จะทราบดีว่า นายพินิจ ไม่หวง ไม่กลัวหมดเปลือง แต่ถ้าใครทำทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ ทำแล้วไม่ดี หรือเสียหาย หรือใช้ของไม่หมดคุณค่า ก็มักจะถูกบ่น

เรื่องการใช้จ่ายทรัพย์ของนาย พินิจ สุทธิวนิช นั้น กล่าวได้ว่า เข้าหลักธรรมของพระพุทธองค์ เรื่องสุขของคฤหัสถ์ ๔ คือ

๑. สุขเกิดจากการมีทรัพย์

๒. สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์บริโภค

๓. สุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้

๔. สุขเกิดจากการประกอบการงานที่ไม่มีโทษ

นายพินิจ ถึงพร้อมด้วย องค์ ๔ ข้างต้นนี้จึงเป็นสุขอยู่ได้ไม่เดือดร้อน ก็แหละการมีทรัพย์ของนายพินิจนั้น เมื่อพิจารณาไปก็เห็นได้ว่า นายพินิจได้ปฏิบัติตามเข้าหลัก

ธรรมของพระพุทธองค์อีกเช่นกัน กล่าวคือ ได้ปฏิบัติตรงข้ามกับหัวข้อธรรม "ตะกูลอันมั่งคั่งจะตั้งอยู่ไม่ได้นานเพราะสถาน ๔" ที่ว่า

๑. ไม่รู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์
๒. ไม่รู้จักแสวงหา ทรัพย์ สิ่งของที่สูญหาย
๓. ไม่รู้จัก ซ่อมแซม พัสดุ ที่คร่ำคร่า
๔. ตั้งบุรุษหรือสตรีทุศีล เป็นพ่อบ้านแม่เรือน

ก็เมื่อนายพินิจ เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม ๔ ประการคือ

๑ **รู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์** บำรุงเลี้ยงตนเองและครอบครัว กับบำเพ็ญบุญกุศลอย่างไม่เดือดร้อน

๒ **รู้จักแสวงหาทรัพย์ สิ่งของที่สูญหาย** ไม่ปล่อยให้ข้าวของสูญหาย เพราะเก็บเป็นที่และเป็นระเบียบเรียบร้อย ผิดที่ไปก็รีบติดตามถามหาทันที

๓ **รู้จักซ่อมแซมพัสดุที่คร่ำคร่า** ให้ได้ใช้ไปจนหมดคุณค่า

๔ **ไม่ตั้งสตรี ทุศีล เป็นแม่เรือน** เพราะสตรีที่ นายพินิจเลือกเป็นคู่ครองทั้งสองคราว ก็นับว่าเป็นผู้มีคุณธรรมและมีคุณสมบัติมาจากเหล่ากอที่ดี ได้ครอบครองกันจนตายจากกันไปทั้งสองคน

ดังนี้ ครอบครัวหรือตระกูล "สุทธิวนิช" ของนายพินิจ จึงจัดว่าเป็นครอบครัวที่ถึงพร้อมซึ่งความเป็นผู้มีหลักฐานและรากฐานที่ดีแห่งชีวิต

การบำเพ็ญกุศล

นายพินิจ สุทธิวนิช เป็นผู้ที่มีจิตใจเป็นกุศล และดำเนินชีวิตเรียบ ๆ ง่าย ๆ ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรมอันดี ใฝ่ใจในการบำเพ็ญกุศลอยู่ตลอดเวลา ภริยาทั้งสอง คือนางทองเบี่ยมและนางทองพวงแม้จะร่วมชีวิตกับนายพินิจ ต่างวาระกัน ก็มีจิตใจคล้อยตามในเรื่องการบุญการกุศลเหมือนกัน คือส่งเสริม สนับสนุนและร่วมในการประกอบการบุญการกุศลของนายพินิจทั้งคู่ นายพินิจจึงทำบุญสร้างกุศลบริจาคทานได้ด้วยจิตใจอันผ่องแผ้ว

ที่ว่านายพินิจเป็นผู้ใฝ่ใจในการทำบุญสร้างกุศลอยู่ตลอดเวลานั้น จะเห็นได้จากการที่ นายพินิจ ได้ทำบุญตักบาตรในตอนเช้ามาตลอดชีวิต ในสมัยยังเป็นโสดก็ทำร่วมกับมารดา เมื่อมีครอบครัวก็ทำร่วมกับภริยาและบุตร แม้ล่วงเข้าวัยชราภริยาคนหลังสิ้นชีวิตไปก่อนก็มิได้ละเว้น ถึงแก่คอยสั่งเสียกำชับบัญชาดูแลให้ลูกหลานได้ตื่นขึ้นหุงข้าวใส่บาตรแต่เช้ามืดทุกวันน้อยนักที่นายพินิจจะมีกิจธุระหรือป่วยไข้ทำให้ต้องเว้นหรือขาดจากการทำบุญตักบาตรในตอนเช้าไป นายพินิจได้พร่ำบอกลูกหลานว่ามารดาของท่านนั้นใส่บาตรเป็นประจำทุกวัน ท่านเป็นลูกก็ดำเนินรอยตาม ท่านพูดทำนองให้เป็นที่เข้าใจว่า เมื่อท่านหาบุญไม่แล้วก็ขอให้ลูกหลานได้สืบต่อการบุญกุศลนี้ไว้ให้เป็นประเพณีของสกุลอย่าให้ขาดเสียได้ ปกติเมื่อนายพินิจทำบุญตักบาตรแล้วก็จะกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลไปให้มารดาบิดา และพี่น้องวงศ์ญาติตลอดถึงภรรยาทั้งสองของนายพินิจเองทุกวัน

ใช่แต่เท่านั้น ในชีวิตของนายพินิจ ยังปรากฏว่าท่านได้มีโอกาสทำบุญสร้างกุศลไว้มากมายแทบว่าจะทุกอย่างทุกประการ ในบรรดาการบุญกุศลที่ใครต่อใครทำ ๆ กันมา ความที่เป็นคนละเอียดลออ เมื่อนายพินิจ ทำบุญสร้างกุศลรายการพิเศษใด ๆ ที่นอกจากการทำบุญตักบาตร และทำบุญทำทานเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นประจำแล้ว นายพินิจจะบันทึกไว้ด้วยทุกครั้งว่า ทำบุญสร้างกุศลอย่างใด ที่ใด เมื่อใด เป็นมูลค่าทรัพย์สินเท่าใด

จากบันทึกการบริจาคทรัพย์บำเพ็ญกุศลของนายพินิจ สุทธิวนิช ซึ่งเริ่มบันทึกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๘ ขณะที่มีอายุได้เพียง ๒๔ ปี ได้ทอดกฐินเป็นครั้งแรก และต่อ ๆ มาอีก ๗ ครั้งรวมเป็น ๘ ครั้ง กับรายการบำเพ็ญกุศลอื่น ๆ อีกหลายรายการตราบจนใกล้กาลอวสานแห่งชีวิตนั้น นับว่าเป็นรายการบำเพ็ญกุศลเพื่อการพระศาสนา การศึกษา และสาธารณประโยชน์ ที่น่าสนใจยิ่ง ดังจะขอคัดมาแสดงไว้ ณ ที่นี้เฉพาะปี พ.ศ. กับรายการบำเพ็ญกุศลเท่านั้น

พ.ศ. ๒๔๕๘ ทอดกฐินวัดป่าแป้น อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๖๕ สร้างกำแพงวัดกุฏีดาว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๖๗ ร่วมสร้างกุฏิสงฆ์ วัดกุฏิดาว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๗๒ ซื้อหินอ่อนปูพื้นพระอุโบสถ วัดศาลาหมูสี อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๗๓ ร่วมสร้างพระอุโบสถ วัดกุฏิดาว อำเภอเมือง ังหวัดเพชรบุรี
สร้างอาสนสงฆ์ประจำพระอุโบสถ ถวายวัดพระทรง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๗๔ ทอดกฐิน วัดพระทรง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๗๖ ทอดกฐิน วัดหาดทราย อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
สมทบทุน สร้างสะพาน วัดหาดทราย

พ.ศ. ๒๔๗๗ ทอดกฐิน วัดถ้ำแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๗๘ ทอดกฐิน วัดพระพุทธไสยาสน์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สร้างอาสนสงฆ์ประจำพระอุโบสถ ถวายวัดคงคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๘๐ สร้างอาคารเรียน "ลิบ สุทธิวนิช" ให้โรงเรียนประจำจังหวัดเพชรบุรี ที่วัดคงคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ปัจจุบนเป็นอาคารเรียนของโรงเรียนคงคาราม ซึ่งเป็นโรงเรียนราษฎร์ในวัดคงคาราม เพราะโรงเรียนประจำจังหวัดย้ายไปอยู่ที่อื่น

พ.ศ. ๒๔๙๐ บริจาคทรัพย์ถวายเป็นมูลนิธิ วัดคงคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๙๑ ร่วมสร้างอาคารโรงเรียน วัดกุฏิดาว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๙๓ ร่วมสร้างศาลาบำเพ็ญกุศลวัดคงคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สร้างโต๊ะอาสนสงฆ์ประจำศาลาบำเพ็ญกุศล วัดคงคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
ทอดกฐิน วัดคงคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
บริจาคทรัพย์มอบเป็นมูลนิธิสนามชี วัดสนามพราหมณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ. ๒๔๙๖ สร้างโอ่งน้ำซีเมนต์ ๔ ใบ ถวายวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๔๙๗ ทอดกฐินวัดกุฎีดาว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๔๙๘ สร้างที่คลุมไตรไนลอน ๔ ที่ ถวายวัดพลับพลาชัย จังหวัดเพชรบุรี
สร้างโต๊ะหมู่บูชา หมู่ทองหมู่เจ็ด ๑ ชุด ประจำตึกสงฆ์ โรงพยาบาลเพชรบุรี
สร้างเตียงคนไข้สำหรับพระภิกษุสามเณรอาพาธ ๑ เตียง ม้านั่ง ๑ ตัวถวายตึกสงฆ์ โรงพยาบาลเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๐ ร่วมสร้างกุฏิสงฆ์ "จตุรมิตรรังสรรค์" ถวายวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๑ สร้างพัดลมประจำพระอุโบสถ ถวายวัดพลับพลาชัย อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๒ ซ่อมพาไลหน้าพระอุโบสถ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๔ ซ่อมบูรณะพระพุทธปฏิมากร ในพระระเบียง วัดมหาธาตุ จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๕ ร่วมสร้างอาคารเรือนคนไข้เด็ก "ตึกวัฒนธรรมประชานิรมิต" โรงพยาบาลเพชรบุรี
ร่วมสร้างนอกชานคอนกรีต วัดคงคาราม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๖ สร้างพัดลม ๒ อัน ประจำพระอุโบสถ ๑ อัน ประจำพระวิหารหลวง ๑ อัน ถวายวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สร้างหน้าต่างเหล็กพระอุโบสถ ๓ ช่อง หน้าต่าง ถวายวัดมหาธาตุ จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๗ ร่วมสร้างศาลาบำเพ็ญกุศล วัดลาด อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
ร่วมทำบุญอายุพระราชสุวรรณมุนี วัดมหาธาตุ เพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๘ บริจาคทรัพย์ ช่วยเหล่ากาชาด จังหวัดเพชรบุรี เป็นสมาชิกสภากาชาดไทยประเภทวิสามัญตลอดชีพ

พ.ศ. ๒๕๐๙ ซ่อมฐานปูนอาคารเรียน "ลิบ สุทธิวนิช" โรงเรียนคงคาราม เพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๑๐ สร้างตึกคนไข้พิเศษ "ตึกพินิจ สุทธิวนิช" พร้อมเครื่องใช้ประจำห้อง เช่น เตียงคนไข้ โต๊ะ เก้าอี้นั่ง มอบให้เป็นสมบัติของโรงพยาบาลเพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๑๔ ทอดกฐินวัดกุฎีดาว
ร่วมสร้างพระอุโบสถวัดกำแพงแลง

นอกจากนี้นายพินิจยังมีส่วนได้ร่วมบริจาคทรัพย์เป็นค่าภัตตาหารถวายพระภิกษุสามเณรในคราวสอบพระปริยัติธรรมสนามหลวง สอบปริยัติธรรมบาลีสนามหลวง และการประชุมอบรมพระสังฆาธิการเสมอมา

สำหรับการถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระภิกษุสามเณรเป็นประจำทุกเช้า ซึ่งปฏิบัติสืบต่อมาแต่บรรพบุรุษนั้น นายพินิจได้บันทึกไว้เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ ว่า "ได้ตักบาตรแด่พระภิกษุสามเณรแต่ละวันประมาณ ๑๕๐ — ๒๐๐ รูป มูลค่าภัตตาหารประมาณเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท"

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในการถวายอาหารบิณฑบาตของ นายพินิจนั้น นายพินิจได้ถวายน้ำชาจีนแด่พระภิกษุสงฆ์ผู้ใหญ่ด้วย โดยจัดถ้วยน้ำชาเตรียมไว้หลายชุด ปฏิบัติเป็นประจำมิได้ขาดมานานหลายปีแล้ว

ความพึงใจในชีวิต

นอกจากนายพินิจจะใฝ่ใจในการบุญกุศล ทำบุญตักบาตรทุกเช้าแล้ว นายพินิจยังสนใจสะสมพระเครื่อง พระบูชาไว้สักการบูชามาตั้งแต่หนุ่ม ๆ ได้เคยไปเสาะแสวงหาในที่ไกล ๆ ต่างหัวบ้านหัวเมือง ทั้งทางบกและทางน้ำ จนถึงแก่สร้างห้องพระประจำบ้าน เป็นห้องกระจกใหญ่อยู่ในห้องธรรมดาอีกหนึ่ง ตั้งโต๊ะหมู่ประดับมุก รวมหลายหมู่ มีพระบูชาและพระเครื่องมากมาย พระบูชาประจำวันมีครบทุกวัน บางวันมีมากกว่าหนึ่ง เฉพาะพระพุทธไสยาสน์ มีถึง ๕ องค์ เทวรูปตามคติพราหมณ์ เช่น พระนารายณ์ ๑๐ กรก็มี

ยามว่างนายพินิจก็จะเผ้าหยิบจับ พิศดูเช็ดถู ปัดฝุ่นละอองด้วยตนเอง นางทองเบี้ยมภรรยาคนแรกก็คอยเปลี่ยนดอกไม้บูชาพระ เป็นธุระเรื่องถวายข้าวพระ และมีศรัทธาถึงแก่ซื้อลูกปัทม์มาร้อยเป็นพวงระย้าสวยงามแขวนหน้าที่บูชา และประดิษฐ์เป็นช่อดอกไม้ ปักแจกันด้วย

นายพินิจ มักมีเพื่อนพ้องมาสนทนาเรื่อง "พระ" บ่อย ๆ สมัยก่อนงานสงกรานต์ประจำปีของจังหวัดเพชรบุรีมีการประกวดพระพุทธรูปบูชา พร้อมทั้งตั้งแสดงดังที่เรียกกันในปัจจุบันว่า "นิทรรศการ" ด้วย พระบูชา ของนายพินิจได้รับรางวัลหลายครั้ง นายพินิจเคยได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินประกวดพระและจัดแสดงด้วย มีศรัทธาถึงแก่ไปเผ้าประจำที่ตั้งแสดงเอง ซึ่งคงจะผลัดเปลี่ยนเป็นเวรกับกรรมการอื่นด้วย บริเวณที่ตั้งแสดงพระพุทธรูปนั้นกันเขตมิให้ผู้ชมเข้าถึงองค์พระพุทธรูปและไม่ให้เอื้อมมือถึง สมัยหลัง ๆ การประกวดและตั้งแสดงทำนองนี้หาดูยาก

เป็นที่น่าเสียดายว่าพระบูชา พระเครื่องจำนวนมากมายที่นายพินิจได้อุตส่าห์สร้างสมไว้นั้นแทบจะไม่มีตกทอดถึงทายาทเลย เนื่องด้วยอัคคีภัยครั้งใหญ่ในจังหวัดเพชบุรี เมื่อ พ.ศ ๒๔๙๓ ได้เผาผลาญเสียเพราะบ้านอยู่ใกล้ต้นเพลิง และอยู่กันลำพังกับภรรยาและลูกเล็ก ๆ สองคนหลัง ไม่สามารถจะเคลื่อนย้ายพระพุทธรูปหรือของมีค่าใหญ่ ๆ ได้ทัน ได้แต่พระเครื่องจำนวนหนึ่งเท่านั้น พระพุทธรูปบูชาของนายพินิจที่กล่าวนี้ บุตรทุกคนของนายพินิจได้เคยกราบไหว้บูชามาแล้ว เมื่อต้องสูญเสียสมบัติอันล้ำค่าไปในอัคคีภัยครั้งนั้นแล้วทุกคนก็รู้ตัวดีว่าตลอดชั่วชีวิตของตนและลูกหลานเหลนไม่อาจจะเสาะแสวงหามาสักการะบูชาได้แม้เพียงส่วนน้อยของที่นายพินิจผู้บิดาเคยเป็นเจ้าของครอบครองมา ครั้งนั้นเมื่ออัคคีภัยผ่านพ้นไปได้ ๓ วัน ทางบ้านเมืองจึงอนุญาตให้เจ้าของบ้านเหยียบย่ำเข้าไปตรวจดูทรัพย์สมบัติของตนได้ ปรากฏว่าสิ่งแรกที่นายพินิจกระทำก็คือตรงไปยังที่ที่ห้องพระทั้งห้องพังทลายลงมา ด้วยองค์พระพุทธรูปบางองค์ที่ยังคงรูปทรงเกือบเหมือนเดิมปรากฏให้เห็น พร้อมทั้งองค์พระพุทธรูปหินอ่อนขัดสมาธิที่ยังอยู่ในสภาพดีดุจเดิมทั้งองค์ นายพินิจค่อย ๆ ประคององค์พระพุทธรูป

หินอ่อนขึ้นบนฝ่ามือทั้งสอง แต่แล้วชั่วอึดใจเดียวองค์พระพุทธรูปหินอ่อนงดงามที่ศักดิ์สิทธิ์ประจำบ้านองค์นั้นก็มีอันสลายองค์แหลกคามือไปต่อหน้าต่อตานายพินิจในบัดดลนั้นเอง คล้ายจะคงรูปทรงรออยู่เพื่อจะบอกลาแก่เจ้าของผู้เคารพบูชาในองค์ท่านว่า ท่านอยู่ไม่ได้แล้วต้องจำลา นายพินิจมีอาการน้ำตาไหลอาบหน้าโดยมิรู้ตัวและมิอาจกล่าวถ้อยคำใดออกมาได้ แต่นั้นมาก็ไม่ปรากฏว่านายพินิจได้สะสมพระพุทธรูปบูชา หรือพระเครื่องใด ๆ เพิ่มเติมจากที่นายพินิจมีเหลืออยู่นั้นอีก

นายพินิจได้มีโอกาสถวายพระเครื่องเก่าแก่ที่รักษารอดอยู่ได้แด่ปูชนียบุคคลผู้ทรงราชอิสริยยศสูงสุดในแผ่นดินไทย ๓ พระองค์ คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน และสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ พร้อมทั้งสมเด็จเจ้าฟ้าพระบรมโอรสาธิราช ในคราวเปิดตึกเพชรานุกูล ตึกพินิจ สุทธิวนิช ตึกอุ๊น เครือพานิช และตึกอึ๊ด ภิงคารวัฒน์ ในโรงพยาบาลเพชรบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๑ โดยได้ทูลเกล้า ฯ ถวายด้วยตนเองทีละพระองค์ และทั้งสามพระองค์ทรงหยิบจากพานที่รองรับด้วยพระองค์เอง ยังความปลื้มปีติแก่นายพินิจ สุทธิวนิช และบุตรหลานเป็นที่ยิ่ง โดยเฉพาะนายพินิจได้เล่าให้บุตรหลานฟังด้วยความชุ่มชื่นใจและยิ้มแย้มแจ่มใสถึงพระเสาวนีย์ที่สมเด็จ ฯ พระบรมราชินีนาถตรัสถามถึงพระสมเด็จ-นางพระยา ที่นายพินิจ ทูลเกล้า ฯ ถวาย ว่า "เรียกพระอะไร" "ได้จากไหน" ท่านเล่าว่าได้กราบทูลว่า "เรียกพระสมเด็จนางพญา" และ "ได้จากพิษณุโลก" หามีใครบังอาจถามนายพินิจไม่ว่า พูดราชาศัพท์หรือเปล่า เพราะในยามนั้นใคร ๆ ก็ย่อมทราบดีว่าผู้ที่มิได้อยู่ในแวดวงของรั้ววัง และมิได้ชินกับการใช้ราชาศัพท์ ย่อมยากจะสรรหาราชาศัพท์มาเพ็ดทูลให้ถูกต้องได้ และต่างก็ทราบดีว่า "ในหลวง" และ "พระราชินี" ท่านไม่ทรงถือพระองค์เลย จึงไม่เดือดร้อนที่จะ "พูด" ตามสบาย นายพินิจก็เช่นกัน พอมีผู้ซักว่า "แล้วสมเด็จ ฯ ท่านว่าอย่างไร" นายพินิจก็ตอบอย่างภาคภูมิใจว่า "ท่านก็ตอบว่า ขอบใจมากน่ะซิ"

ลูก ๆ ของนายพินิจดีใจที่เห็นบิดามีความสุขที่ได้มีโอกาสทูลเกล้า ฯ ถวาย "พระดี" แด่บุคคลที่ดีสูงสุดเยี่ยมยอดของแผ่นดิน แม้ตนเองจะไม่มีโอกาสได้ใกล้เคียง และเป็นเจ้าของ

"พระดี" ทั้งสามองค์นั้นเลยก็ตาม เพราะทั้งสามพระองค์ทรงเป็นสุดบูชาของลูก ๆ นายพินิจ เช่นเดียวกับที่ทรงเป็นสุดบูชาของคนทั่วประเทศ

นายพินิจมิใช่จะสนใจสะสมพระเครื่องเท่านั้น หากยังสนใจสะสมเครื่องลายคราม เครื่องกระเบื้อง เครื่องแก้ว และเครื่องถ้วยชามอีกด้วย ความสุขอย่างหนึ่งของนายพินิจที่ได้เข้าไปในกรุงเทพ ฯ เมื่อครั้งยังหนุ่มและอยู่ในวัยกลางคนก็คือ การได้มีโอกาสไปเลือกซื้อข้าวของเครื่องใช้ที่โปรดปรานเหล่านั้น เป็นสุขต่อการที่ได้นั่งดีดนิ้วเคาะเครื่องกระเบื้องเพื่อฟังเสียง และส่องกับแสงแดดดูเนื้อกระเบื้องหรืออะไรทำนองนั้น เมื่อมาถึงบ้านก็ล้างเช็ดจัดเป็นชุด ๆ อย่างใดจะเก็บก็เก็บเป็นชุดเป็นห่อ ถ้าเป็นถ้วยชามก็จะตัดกระดาษที่สะอาดเป็นแผ่นกลมแล้วรองกันไว้ก่อนที่จะวางซ้อนกัน ตอนก่อนไฟไหม้ใหญ่เพชรบุรีครั้งหลัง นายพินิจมีเครื่องใช้จำพวกเครื่องถ้วยโถโอชาม เครื่องกระเบื้อง เครื่องแก้ว ปั้นน้ำชา สีและเนื้อต่าง ๆ กันมากชนิด เวลามีงานทำบุญในบ้านไม่ต้องหยิบยืมที่ใด แล้วยังเหลือใช้ เฉพาะชุดน้ำชากาแฟที่นายพินิจจัดเข้าชุดห่อ ๆ ไว้ชุดละ ๔ ที่นั้นมีราว ๓๐ ชุด เป็นที่ชอบใจแปลกตาของลูกหลานเพราะแต่ละที่ในชุดนั้นลวดลายและรูปทรงไม่เหมือนกัน มีเพี้ยนกันเล็กน้อย แต่ผสมกลมกลืนเข้ากันอย่างน่าดู ใครขอก็ไม่ให้ ด้วยเกรงจะรักษาไว้ไม่ได้ดีเหมือน น่าเสียดายที่ต้องมาหมดลงในไฟ

สมัยหลัง ๆ นายพินิจไม่มีโอกาสไปนั่งเลือกดีดเคาะพวกเครื่องกระเบื้อง เครื่องถ้วยชามนั้นอีก เพราะผู้ที่จะไปเป็นเพื่อนก็สิ้นชีวิตไปก่อนแล้ว และตัวนายพินิจก็ชราลง ทั้งคงจะเห็นในอนิจจังของสมบัติทั้งหลายที่อาจจะวิบัติได้ในพริบตาเดียว แต่กระนั้นก็ยังอดที่จะซื้อหาสะสมเอาไว้เพียงพอใช้สบาย ๆ ไม่ต้องหยิบยืมใคร โดยเลือกซื้อเอาที่เพชรบุรีนี้เอง ซึ่งก็เป็นส่วนน้อย ไม่งดงามและเป็นอย่างดีเท่าที่เคยใช้เคยมีมาแต่ก่อน ๆ

งานอดิเรกอย่างหนึ่งของนายพินิจครั้งหนุ่ม ๆ คือ การปลูกกุหลาบ แม้ร้านค้าหน้าตลาดจะไม่มีที่ ไม่มีดินให้ปลูกก็อุตส่าห์ไปปลูกไปลงทุนลงแรงไว้ในที่ที่เป็นที่อยู่ของมารดาซึ่งตกทอดมาถึงนายพินิจ การได้อยู่กับแสงแดดและกุหลาบครั้งนั้นซึ่งลงทุนสั่งไปจากแดงต้อย

ในกรุงเทพ ฯ และที่อื่น ทางเหนือ ทำให้แข็งแรงสุขภาพดี ไม่ว่านายพินิจจะจับทำอะไร จะเป็นงานอาชีพหรืองานอดิเรกก็ตาม จะตั้งอกตั้งใจทำอย่างจริงจัง และผลตอบแทนก็งดงามตามไปด้วย ฝรั่ง ทับทิม สะระแหน่ มะลิ ของง่าย ๆ พื้น ๆ สื่อย่างนี้ ไม่เคยขาดบ้านมาตั้งแต่สมัยมารดานายพินิจแล้ว และก็ยังมีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าต้นไม้หรือพืชพันธุ์ใดที่นายพินิจลงมือปลูกเอง จะงอกงามเจริญดีเสมออย่างที่เรียกว่าเป็นคน " มือเย็น " น่าเสียดายที่การปลูกกุหลาบของนายพินิจนั้นค่อย ๆ เลิกลาไป เพราะต้องหันไปให้เวลากับธุรกิจการค้ามากขึ้น ประกอบกับหาเพื่อนที่จะสนุกสนานควบคู่ยืนยาวไปด้วยกันไม่ได้

สิ่งที่นายพินิจสนใจและชอบใจทำอีกอย่างหนึ่งคือ การประกอบอาหาร เมื่อหนุ่ม ๆ ชอบแกงเผ็ดเนื้อใส่มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า และวันดีคืนดีก็จะทำห่อหมกปลาดุก ให้ลูก ๆ กิน และแจกเพื่อนบ้าน ลงมือทำเองแทบทุกอย่าง ลูก ๆ เป็นลูกมือ ห่อได้สวยและรวดเร็ว รสห่อหมกก็อร่อยเยี่ยมทีเดียว ที่ทำได้และดีด้วยก็เพราะเมื่อเด็ก ๆ ช่วยมารดาทำ

อาหารที่นายพินิจชอบรับประทาน คือ อาหารประเภท เนื้อสัตว์ ปลา และไข่ ไม่ชอบรับประทานผัก นอกจากผัก น้ำพริก ประเภทชะอมชุบไข่ทอด แกงมัสมั่นเนื้อ แกงกะหรี่ไก่ ต้มยำปลา ไก่ต้มข่า ปลาดุกย่าง กุ้งเผา สะเดาน้ำปลาหวาน ปลาสลิดทอด ปลากุเลาเค็มหลนเต้าเจี้ยว ไข่ดาว ไข่ตุ๋น พักกับหัวปลากุเลา แกงจืดเต้าหู้อ่อนกับหมูบะช่อ ต้มเส้นแกงร้อน (แกงจืดวุ้นเส้น) แกงใบมะขามอ่อนกับไข่แมงดา ต้มส้มปลากะพง ปลาจะละเม็ดทอดหรือเจี๋ยน เหล่านี้คือกับข้าวที่ชอบ

ข้าวต้มปลากะพงที่ราชวงศ์ สมัยก่อนเป็นของโปรดอย่างหนึ่งที่เข้าไปในกรุงเทพ ฯ ครั้งใดจะต้องไปรับประทานและต้องเป็นเจ้าเก่าด้วย เจ้าอื่นไม่ ครั้นเจ้าเก่าเปลี่ยนจากร้านมาเป็นรถรุน คนพาไปไม่เห็นร้านจะให้รับประทานร้านอื่น ก็ยังอุตส่าห์เดินดูรถรุนจนพบคนทำและจำกันได้ ต่อมาเมื่อไปราชวงศ์ไม่เห็นเจ้าเก่าจริง ๆ จึงเลิกถามถึงและไปหา เจอไม่อร่อยเท่าก็ไม่บ่น

ของหวานชอบรับประทานของหวานแทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเข้าไข่หรือไม่ก็ตาม เมื่อครั้งหนุ่ม ๆ นางทองเยี่ยมภรรยาคนแรก เคยกวนสับปะรดอย่างแห้งจนขึ้นเกล็ดใส่โถใหญ่ ๆ

ไว้ให้รับประทานตอนกลางคืนกับน้ำชา เมื่อไม่มีคนทำก็รับประทานอย่างอื่นต่อไป บางคืนดึก ๆ ก็รับประทานน้ำตาลทรายเกล็ดใหญ่ ๆ ที่นางทองพวงเตรียมไว้ให้ ถึงหน้าข้าวเหนียวมะม่วงก็รับประทานได้ทุกคืน และต้องเป็นมะม่วงอกร่องด้วย

ผลไม้ที่โปรดปรานมากที่สุด คือ ทุเรียน

สิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตคือ น้ำชาจีนร้อน ๆ ไม่เคยดื่มน้ำเย็นธรรมดาเลย ถ้าไม่มีน้ำชาจีนก็ขอให้ได้เป็นน้ำต้มร้อนหรืออุ่น เวลาไปไหนนอกบ้านไกล ๆ จะต้องนำกระติกน้ำร้อนใส่ชา หรือกาน้ำชานวมติดตัวไปด้วย นางทองเบี่ยมผู้ภรรยาเห็นว่าเป็นเรื่องยุ่งยากและลำบากตัวเอง จึงไม่ให้ลูก ๆ เอาอย่าง โดยสอนให้ดื่มน้ำธรรมดาให้ได้ แต่ให้ระวังเลือกน้ำสะอาดสมัยมารดายังมีชีวิตก็ดูเหมือนลูก ๆ จะคล้อยตามไปทางมารดา แต่เมื่อสิ้นมารดา พบเห็นกับดื่มชาจีนร้อน ๆ ของบิดาอย่างเดียว ก็ดูลูกๆจะคล้อยตามไปทางบิดาแต่เพี้ยนไปคือ ใส่น้ำแข็งด้วย

นายพินิจชอบดื่มน้ำชาจีน และพอใจถวายชาจีนร้อนหรืออุ่นแด่พระภิกษุที่มาบิณฑบาตที่บ้านตอนเช้า เวลาทำบุญก็จะมีใบชาถวายเสมอ ลูก ๆ จึงถือเป็นธรรมเนียมว่าไทยทานที่จะถวายพระนั้นไม่ควรขาดชาจีน

ทายาทและผู้ร่วมสกุล

นายพินิจ สุทธิวนิช เป็นผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในการประกอบบุญกุศล มีสัมมาอาชีวะ ได้อบรมเลี้ยงดูบุตรมาอย่างให้รู้จักพึ่งตนเอง ปัจจุบันบุตร ธิดา ของนายพินิจได้ดำเนินชีวิตและอาชีพการงานอยู่ในที่ต่าง ๆ ดังนี้ คือ

๑. นางประจวบ จันทร์เพ็ญ เป็นเภสัชกรแผนโบราณมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๒ และธรรมศึกษาเอก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ อยู่ที่บ้านสุทธิวนิช สมรสกับนายโกย จันทร์เพ็ญ มีบุตรี ๑ คน คือ นางสาวดวงรัตน์ จันทร์เพ็ญ

๒. นางสาวจิตรา สุทธิวนิช เป็นข้าราชการชั้นเอกกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ตำแหน่งศึกษานิเทศก์เอกกรมสามัญศึกษา ประจำเขตศึกษา ๑ นครปฐม

๓. นางบุญจบ ชิตสุข เป็นข้าราชการชั้นเอก กรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ตำแหน่งหัวหน้าแผนก คหกรรมศาสตร์ โรงเรียนเทคนิค ลพบุรี

สมรสกับ นายชริก ชิตสุข ทนายความจังหวัดลพบุรี มีบุตร ธิดา รวม ๖ คน คือ นายศุภชัย นายศุภโชค นายศุภฤกษ์ นางสาวจันทร์นิภา เด็กชายฉัตรเทพ และ เด็กหญิงจารุพรรณ ชิตสุข

๔. นางลำจวน ฉายะพงษ์ เป็นเจ้าของร้าน "ลำจวนไหมไทย" ถนนพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร

สมรสกับนายจำรอง ฉายะพงษ์ อดีตข้าราชการกรมป่าไม้ (ถึงแก่กรรมเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ ขณะดำรงตำแหน่งผู้ช่วยหัวหน้ากอง) มีบุตร และบุตรี รวม ๔ คน คือ นางสาวจริยา นายจีรนันทน์ นายจักริน และนางสาวจุฑามาศ ฉายะพงศ์

๕. นายกิตติพงศ์ สุทธิวนิช เป็นนักธุรกิจและนักวารสารศาสตร์

สมรสกับนางสาวเฉลิมศรี พงศ์สุเกียรติ เจ้าของร้านเสริมสวย "เฉลิมศรี" ถนนสุทธิสาร กรุงเทพมหานคร มีบุตร และบุตรี รวม ๓ คน คือเด็กหญิงภควดี เด็กหญิงพิมพ์พธู และเด็กชายกฤษดา สุทธิวนิช

๖. ดร. เจือ สุทธิวนิช เป็นอาจารย์ประจำฝ่ายวิชาการ สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมรสกับ นางสาวนงลักษณ์ มหพันธ์ ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาวิทยา-ศาสตร์ การอาหาร คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีบุตร ๒ คน คือ เด็กชายนันทวัฒน์และเด็กชายณัฏฐพงศ์ สุทธิวนิช

๗. นางปรียานุช นวรัตน ณ อยุธยา เป็นรองหัวหน้าฝ่ายการค้า องค์การผลิตอาหารสำเร็จรูป (อ.ส.ร.) ถนนราชดำเนิน กรุงเทพมหานคร

สมรสกับ ม.ล. อัคนี นวรัตน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสัตวแพทย์ศาสตร์ จุฬาลง-กรณมหาวิทยาลัย มีบุตรี ๑ คน คือ ด.ญ. บียพร นวรัตน ณ อยุธยา

๘. นายจำนง สุทธิวนิช ประจำธนาคารกรุงไทยสาขาเพชรบุริ เพชรบุรี และเป็นเจ้าของร้าน "สุทธิภัณฑ์"

สมรสกับ นางสาวยุวดี วุฒิพงษ์วรโชค มีบุตร และบุตรี ๓ คน คือ เด็กชาย เอ๋ เด็กหญิงอ้อ และเด็กชายโอ สุทธิวนิช

รวมแล้ว นายพินิจ สุทธิวนิช มีบุตรชาย ๓ คน บุตรหญิง ๕ คน มีบุตรเขย ๓ คน บุตรสะใภ้ ๓ คน และมีหลานชาย ๑๑ คน หลานหญิง ๙ คน

อวสานแห่งชีวิต

นายพินิจ สุทธิวนิช เป็นคนแข็งแรงมาแต่เด็กไม่ค่อยเจ็บป่วยเป็นอะไรกับใครง่ายๆ ขยัน ชอบทำอะไรๆ เอง และชอบเดินไปไหนๆ ตามลำพัง ทั้งเดินเร็วและไปได้ไกลๆ เมื่ออายุล่วงเข้าวัยปลายนี้ จึงมีอาการของผู้ชราปรากฏขึ้นทีละอย่างสองอย่าง และยอมตามคำขอร้องของลูกๆ ที่ไม่เดินไปในที่ไกลๆ เกินสมควร และลดการทำอะไรๆ ด้วยตนเองลงหลายอย่าง ที่สำคัญก็คือยอมอยู่ในการดูแลรักษาแนะนำของแพทย์ด้วยความสมัครใจ ฉะนั้นในระยะหลังๆ แม้ร่างกายจะดูเล็กลงทั้งน้ำหนักและความแข็งแรงจะลดน้อยลงด้วยก็ตาม ก็ยังคงรับประทานอาหารได้ดีและไม่ปรากฏอาการอันใด ที่จะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอย่างคนไข้ภายใน ทั้งนี้ก็เพราะได้รับความกรุณาเป็นพิเศษจากนายแพทย์ มนู สาริกะภูติ แพทย์ใหญ่จังหวัดเพชรบุรี แต่ครั้งดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลเพชรบุรี โดยเป็นธุระดูแลรักษาและควบคุมอาการของโรคทุกๆ อย่างให้โดยมิได้คิดมูลค่าอย่างใดๆ ทั้งสิ้นเป็นการดูแลรักษาที่ให้เปล่าโดยตลอด และสิ่งที่เหนือจากคุณค่าของเวชภัณฑ์และการแพทย์ที่ไม่มีผู้ใดตีราคาได้ก็คือน้ำใจของนายแพทย์มนู สาริกะภูติ ที่มิได้เป็นแต่แพทย์ทางกายของนายพินิจเท่านั้น แต่ได้เป็นแพทย์ทางใจของนายพินิจด้วย นายพินิจเชื่อถือศรัทธาและคารวะในความเป็นแพทย์ของนายแพทย์มนูด้วยความจริงใจจึงยอมรับประทานยา และปฏิบัติตามคำแนะนำจึงทำให้ร่างกายแข็งแรง และชีวิตยืนยาวมาได้จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตที่ความดันโลหิตสูงได้สำแดงฤทธิ์ในคราวอากาศหนาวเย็นเมื่อปลายเดือนธันวาคม ๒๕๑๖ เย็นวันที่

๑๙ ธันวาคม นายพินิจซึ่งรอคอยแม่ค้าขนมมาเรียก และเตรียมซื้อขนมไว้ใส่บาตรเช้าวันรุ่งขึ้นนั้น ได้ยินเสียงเคาะประตูก็ลุกไปเปิดแต่ไม่ทันถึงประตู ก็รู้สึกตัวว่าจะเป็นลม ลูกคนโตที่อยู่ด้วยได้ยินเสียงเรียกก็ออกไปหา และตกใจที่เห็นบิดาอยู่ในท่าทรุดตัวเอียงลงข้างหนึ่งศีรษะยังไม่ถึงพื้น ก็ถลันเข้ารับไว้ทัน และช่วยกันกับเพื่อนและคนในบ้านพาเข้าสู่ที่นอน นิมนต์ท่านพระครูญาณวิมล เจ้าอาวาสวัดกำแพงแลงมาปฐมพยาบาลบีบนวดดังที่เคยช่วยเหลือกันมาจนอาการดีขึ้น แต่โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์และโดยความไม่รู้ถึงอาการแห่งโรคของนายพินิจ จึงมิได้นำส่งโรงพยาบาลในขณะนั้น และนายพินิจหมดความรู้สึกตอนใดในคืนนั้นไม่มีใครรู้แม้แต่ลูกคนเล็กที่นอนเฝ้า เข้าใจกันว่าหลับและไม่รบกวน ต่อรุ่งเช้าลูก ๆ ที่มาถึงตอนใกล้สว่างจึงได้มีโอกาสเห็นบิดาและได้เชิญนายแพทย์บำเพ็ญ กำเนิดศิริ นายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเพชรบุรีในปัจจุบันมาดูอาการแล้วนำส่งโรงพยาบาลทันที นายพินิจจึงได้เข้ารับการรักษาพยาบาล ณ ห้องคนไข้พิเศษที่ตึกซึ่งนายพินิจ สุทธิวนิช ได้เป็นผู้สร้างให้แก่โรงพยาบาลเอง แต่แม้คณะแพทย์และพยาบาลจะได้พยายามเยียวยารักษาเต็มความสามารถด้วยเครื่องมือเครื่องใช้และหยูกยาที่ดีที่สุดแล้ว ก็มิอาจช่วยให้คืนสู่สภาพปรกติได้คงช่วยได้เพียงให้อาการดีขึ้นเล็กน้อย เพราะเมื่อถึงโรงพยาบาลนั้นอาการเพียบอยู่แล้ว ลูกหลาน ญาติมิตร และผู้ที่เคารพนับถือนายพินิจ รวมทั้งผู้ที่นายพินิจเคารพนับถือ ได้มีโอกาสเยี่ยมเยียนเฝ้าดูอาการอยู่ได้ ๕ วัน ในที่สุดหัวใจก็ค่อย ๆ วายไปด้วยอาการอันสงบท่ามกลางการเฝ้าดูวาระสุดท้ายด้วยความอาดูรของลูก ๆ ทั้ง ๘ คน ณ คืนวันจันทร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๑๖ เวลาสองยามล่วงแล้วได้ ๖ นาที ประมวลอายุได้ ๘๑ ปี ๗ เดือน ๙ วัน

นายพินิจ สุทธิวนิช ได้จาก บุตร หลาน ญาติ มิตร คณะสงฆ์และผู้ที่เคารพนับถือไปด้วยความสงบและด้วยดวงหน้าแย้มยิ้ม ระหว่างอยู่โรงพยาบาล ๕ วัน มีผู้ไปเยี่ยมเยียนดูอาการและคารวะมากมายทั้งฆราวาสชายหญิงและพระภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะภิกษุสงฆ์นั้นผู้ที่อยู่ประจำโรงพยาบาลและผู้ที่เคยไปเยี่ยมไข้อื่น ๆ ได้กล่าวว่า ยังไม่เคยเห็นคนไข้รายใดมีพระสงฆ์องค์เจ้าไปเยี่ยมเยียนมากมายเหมือนคนไข้รายนายพินิจผู้นี้เลย นี่ก็เพราะในวงชีวิตของนายพินิจ สุทธิวนิช นั้น เกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่กับกิจสงฆ์และการพระศาสนาแทบจะตลอด

เวลาก็ว่าได้ บุญกุศลจึงหนุนนำให้ได้จากไปด้วยดี ด้วยดวงจิตอันผ่องใส ดวงหน้าจึงยิ้มแย้ม ดั่งทุกข์นั้นสิ้นแล้ว ยังอยู่ก็แต่คนข้างหลัง

เมื่อสิ้นบิดา บุตรของนายพินิจก็หันหน้าเข้าขอพึ่งพระคุณเจ้า ก็ได้รับความกรุณาด้วยดีจากพระเถระผู้ใหญ่ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือของนายพินิจทุกท่าน แต่เพื่อความสะดวกและความเหมาะสมหลาย ๆ ประการ ลูกๆ ของนายพินิจซึ่งแยกย้ายกันอยู่หลายที่หลายหัวเมือง จึงเห็นพ้องต้องกันว่า สมควรจะได้ฝากกิจการเกี่ยวกับการศพทุกอย่างของบิดาไว้ในอุปการะของพระครูศรีวชิรภูษิต เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุวรวิหาร จึงได้ขอรับความกรุณาจากท่านและขอรับความกรุณาประการอื่นจากพระเถระเจ้าอาวาสอื่น ๆ ในโอกาสต่อไป

ด้วยความกรุณาของท่านพระครูศรีวชิรภูษิต และชรอยด้วยกุศลผลบุญแห่งกรรมดีที่นายพินิจ สุทธิวนิช ได้สร้างสมไว้ในพระพุทธศาสนาร่วมกันมากับท่านเจ้าอาวาส กิจการเบื้องต้น และต่อมาเกี่ยวกับการศพของนายพินิจ สุทธิวนิช ก็ลุล่วงไปด้วยดี ศพได้ตั้งอยู่อย่างสง่างาม ณ กุฏิที่อยู่พำนักของท่านพระครูศรีวชิรภูษิตนั่นเอง เจ้าภาพได้นิมนต์พระสวดพระอภิธรรมทุกคืนตลอด ๗ วันแรก นอกจากการบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมแล้ว ในวันสัตมวารศพสมาคมตระกูลแซ่ลิ้ม สมาคมชาวจีนเพชรบุรี สมาคมเพียวลัก และสมาคมก๊กฮงได้มาทำพิธีเคารพศพแบบจีน และในสัปดาห์ต่อมา กลุ่มมุสลิมจังหวัดเพชรบุรีได้มาเคารพศพและสวดอุทิศส่วนกุศลตามพิธีกรรมทางศาสนาอิสลาม และทุกวันเสาร์ต่อ ๆ มา ก็ได้สวดพระอภิธรรมจนถึงกำหนดพิธีสำคัญตามประเพณีนิยม คือ การประชุมเพลิงศพ และเนื่องด้วยนายพินิจ สุทธิวนิช ได้รับพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานตราเบญจมาภรณ์มงกุฎไทยเชิดชูเกียรติ ตามที่โรงพยาบาลเพชรบุรีและจังหวัดเพชรบุรีขอพระราชทานไปเพื่อเป็นสักขี และเกียรติยศในการที่นายพินิจ สุทธิวนิชได้สร้างอาคารคนไข้พิเศษ "ตึกพินิจ สุทธิวนิช" มอบให้เป็นสมบัติของโรงพยาบาลเพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชนทั่วไป ฉะนั้นในการประชุมเพลิงศพนายพินิจ สุทธิวนิช ในวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๑๗ นี้ จึงได้รับพระมหากรุณาธิคุณอีกวาระหนึ่ง ให้ได้รับพระราช-

ทานเพลิงหรือ ไฟหลวง ด้วยเกียรติศักดิ์แห่งอิสริยาภรณ์ เบญจมาภรณ์ มงกุฎไทยนั้นเอง อันข้าราชการทั่วไป หรือข้าราชการชั้นตรีที่มีสิทธิขอรับพระราชทานตรานั้นเป็นอันดับแรก ตามศักดิ์แห่งเงินเดือนมิบังควรนำมาเปรียบเทียบด้วยที่มานั้นต่างกัน

กล่าวได้ว่าการบำเพ็ญกุศลสร้างอาคารตึกพินิจ สุทธิวนิช ให้แก่โรงพยาบาลนั้น นายพินิจ สุทธิวนิช ได้รับพระราชทานเกียรติ๓ประการจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวคือ

๑. ได้รับพระราชทานเข็มกลัดทองลงยาฝังเพชรจากพระหัตถ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในคราวเสด็จเปิดตึกเพชรานุกูลและตึกพินิจ สุทธิวนิช กับตึกอุ๊น เครือพานิช และตึกอิ๊ด ภิงคารวัฒน์ โดยผู้สร้างตึกอีก ๒ หลังนั้นก็ได้รับพระราชทานด้วยเช่นกัน

๒. ได้รับพระราชทานตราเบญจมาภรณ์ มงกุฎไทย

๓. ได้รับพระราชทานเพลิงศพ

นับเป็นเกียรติยศยิ่งแก่นายพินิจ สุทธิวนิช และแก่ตระกูล สุทธิวนิช ซึ่งผู้ร่วมสกุลทั้งหลายจะต้องจารึกพระมหากรุณาธิคุณมิรู้ลืม

และถ้ากุศลกรรมทั้งหลายที่นายพินิจ สุทธิวนิช ได้บำเพ็ญแล้วในภพนี้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนบางกลุ่มเหล่า และส่งเสริมจรรโลงให้การพระศาสนายืนยาว ภิกษุสามเณรได้รับหิตานุหิตประโยชน์จากกุศลบุญราศีนั้น ๆ ตามสมควรแล้ว ขอจงเป็นผลส่งให้นายพินิจ สุทธิวนิช เป็นสุข เสวยสมบัติเพื่อได้สืบต่อการหมดภาพหมดชาติด้วยการบำเพ็ญกุศลทาน ในอนาคตกาลโน้นเทอญ ส่วนในภพนี้ ขอให้เกียรติคุณของนายพินิจ สุทธิวนิช ได้สถิตอยู่ในที่ทั่วไปชั่วกาลนาน ขอให้สูญสลายแต่ร่าง เหมือนดั่งมธุรพจน์ ข้างท้ายนี้ด้วยเทอญ.

"พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา"

กราบขอบพระคุณ

ลูกหลานของคุณพ่อพินิจ สุทธิวนิช ขอกราบขอบพระคุณท่านที่เคารพทุกท่านที่ได้กรุณาไปเยี่ยมคุณพ่อพินิจ สุทธิวนิช ระหว่างป่วยที่โรงพยาบาล เพชรบุรี และที่ได้ให้เกียรติไปอาบน้ำศพ เคารพศพ บำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมศพ และร่วมในพิธีพระราชทานเพลิงศพ ตลอดทั้งท่านที่ได้แสดงไมตรีจิต และช่วยเหลือด้วยประการต่าง ๆ นับตั้งแต่ป่วยจนถึงได้พระราชทานเพลิงศพ กับบรรจุอัฐิ เสร็จสิ้นเรียบร้อยลงด้วยดี

ในงานตอนหนึ่งตอนใดเกี่ยวกับการศพคุณพ่อพินิจ สุทธิวนิชหากมีข้อบกพร่องใด ๆ เกิดขึ้นเจ้าภาพขอกราบประทานอภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย



นายพินิจ สุทธิวนิช



พระราชทานเข็มที่ระลึกฝังเพชรให้ นายพินิจ สุทธิวนิช ผู้สร้างตึก พินิจ สุทธิวนิช ในพิธีเปิดตึกเมื่อ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๑๑



นายพินิจ สุทธิวนิช ทูลเกล้า ฯ ถวายพระสมเด็จนางพญา (พิษณุโลก) แด่สมเด็จ-พระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ขณะเสด็จ ฯ เยี่ยมตึก



พิธีวางศิลาฤกษ์ ตึก พินิจ สุทธิวนิช







ทำบุญเลี้ยงพระ
ที่บ้านตึกใหม่ก่อน
ถึงแก่กรรมไม่ถึงปี











พระมหาเถระ ในจังหวัดเพชรบุรี มีความนับถือและคุ้นเคยกับคุณพ่อมาก พอทราบข่าวการถึงแก่กรรมของคุณพ่อ ต่างก็มีความสังเวชสลดใจ ได้มาเยี่ยมศพมากรูป และได้มาให้เกียรติรดน้ำศพคุณพ่อ (๒๕ ธ.ค. ๑๖)

อิทํ มตกสรีรํ อุทกํ วิย สิญฺจิตํ อโหสิกมฺมํ

กรรมใดที่เคยล่วงเกินกันหากมี กรรมนั้นได้เป็นอโหสิกรรมแล้ว เหมือนน้ำที่รดสรีระของ (คุณโยม พินิจ สุทธิวนิช) ผู้ถึงแก่กรรมนี้ (แล้วหลั่งไหลไป)



พระราชวชิราภรณ์ เจ้าคณะจังหวัด-เพชรบุรี เจ้าอา-วาสวัดยาง



พระครูศรีวชิรภูษิต เจ้าคณะอำเภอเมืองเพชรบุรี เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุวรวิหาร

พระครูวชิรธรรมโสภิต เจ้าคณะ-
อำเภอบ้านแหลม เจ้าอาวาสวัด
ปากคลอง



พระครูญาณวิสุทธิ เจ้าคณะตำบล
คลองกระแชง เขตหนึ่ง เจ้าอาวาส
วัดคงคารามวรวิหาร



พระครูญาณวิมล เจ้าอาวาสวัด-
กำแพงแลง





พระครูสุตานุโยค เจ้าคณะตำบลบ้านกุม–ธงไชย เจ้าอาวาสวัดบันไดทอง



พระครูโสภณวชิรธรรม เจ้าอาวาสวัดบุญทวี



พระครูอาทรวชิรธรรม เจ้าอาวาสวัดพลับพลาชัย

ญาติ พี่น้อง และท่านที่เคารพนับถือ เมื่อทราบข่าวคุณพ่อถึงแก่กรรม ได้ทะยอยมารดน้ำศพจนค่ำ แล้วจึงได้ตั้งศพบำเพ็ญกุศล สวดพระอภิธรรมเป็นคืนแรก (๒๕ ธ.ค. ๒๕๑๖) ที่วัดมหาธาตุ











อนุสรณ์
นายเทือม สุรนิรันดร์
๑๐ พ.ค. ๒๕๑๓

พระเทพประสิทธิคุณ วัดประยุรวงศาวาส เจ้าคณะภาค ๑๕ แสดงพระธรรมเทศนา เนื่องในงานบำเพ็ญกุศลสัตตมวารที่หนึ่ง (ครบเจ็ดวัน) อุทิศส่วนกุศลสู่ นายพิมิจ สุทธิวนิช ณ วัดมหาธาตุวรวิหาร เพชรบุรี เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๑๖









บำเพ็ญกุศล
๗ วัน
๕๐ วัน



เลี้ยงพระ



พระให้พร



เลี้ยงศิษย์วัด

และ ๑๐๐ วัน

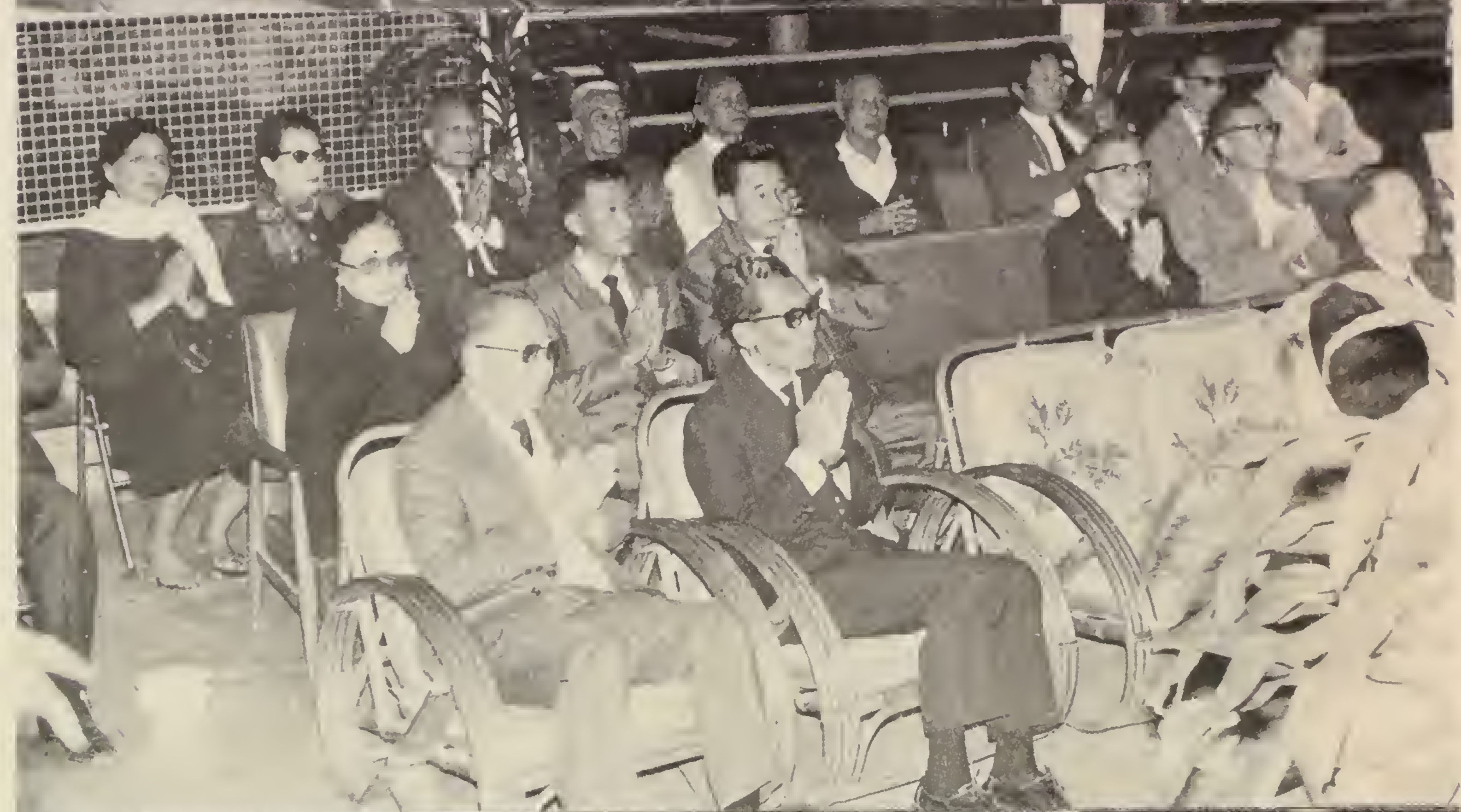













พึงสวด







ระอภิธรรม











หลังจากบำเพ็ญกุ-
ศลสวดพระอภิธรรม
ครบเจ็ดวันแล้ว ก็มี
สวดพระอภิธรรมต่อ
ไปทุกคืนวันเสาร์
จนถึงพระราชทาน
เพลิงศพ

ผู้แทนสมาคมพ่อค้าจีน และมูลนิธิต่างๆ ของชาวจีน ในจังหวัดเพชรบุรีรวมสี่แห่ง นั่งพักผ่อนก่อนที่จะถึงพิธีเคารพศพเจ็ดวันตามแบบจีน











เครื่องเซ่น เครื่องไหว้



ลูกชายคนโตจุดเทียนชัย เริ่มพิธีเคารพศพคุณพ่อตามพิธีจีน



(ลูกชายสามคนนั่งคุกเข่าข้างๆ) ประธานคณะแซ่ลิ้ม

ประธานมูลนิธิสงเคราะห์ราษฎร์ นายกสมาคมพ่อค้าจีน จังหวัดเพชรบุรี







ในการนี้ เจ้าภาพ (บุตร–ธิดา) ได้มอบเงินบำรุงการกุศลแก่สถาบันทั้งสี่ อุทิศกุศลแด่ คุณพ่อพินิจ สุทธิวนิช









ลูก – หลาน แสดงความขอบคุณคอยส่งท่านที่ให้เกียรติมาในพิธีเคารพศพ







เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ สนทนากับกลุ่มชาวไทยมุสลิม จังหวัดเพชรบุรี ที่มาเคารพศพนายพินิจ สุทธิวนิช ก่อนที่จะประกอบพิธีสวดบำเพ็ญกุศลแด่นายพินิจ สุทธิวนิช ตามพิธีศาสนาอิสลาม





กลุ่มชาวไทยอิสลาม ประกอบพิธีกรรมสวดอุทิศกุศล แด่ นายพินิจ สุทธิวนิช เมื่อคืนวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๑๗









หลังจากเสร็จพิธีอุทิศกุศล แด่ นาย พินิจ สุทธิวนิชแล้ว เจ้าภาพได้จัดเลี้ยงอาหารอิสลามที่บ้าน "สุทธิวนิช"



พี่สาวคนโต มอบเงินบำรุงมัสยิด และมอบของที่ระลึก



สุภาพสตรีอิสลาม มาทำหน้าที่แม่ครัวประกอบอาหารอิสลาม ร่วมถ่ายรูปไว้เป็นที่ระลึกด้วย



สวดให้พรแก่ครอบครัว

ส่วนหนึ่งของหลาน ๆ

ลูกแปดคน



กรวจน้ำอุทิศกุศลแด่คุณพ่อ

ลูก – หลาน อุปสมบท บรรพชา อุทิศกุศลแด่โยมพ่อ โยมปู่ โยมตา เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๑๗

ลูก – หลาน





พิธีอัญเชิญศพขึ้นประดิษฐาน ณ เมรุหน้าพระวิหาร ในตอนเช้า วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๑๗ เพื่อทำการพระราชทานเพลิงศพในวันรุ่งขึ้น เสาร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๑๗





กุฏิพินิจ สุทธิวนิช สร้างเป็นอนุสรณ์และที่บรรจุอัฐิ กำหนดถวายแด่วัดมหาธาตุวรวิหาร ในวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๑๗



กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ

นายพินิจ สุทธิวนิช

ณ เมรุวัดมหาธาตุวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

รายการบำเพ็ญกุศล

วันศุกร์ ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๑๗ ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๖

เวลา ๘.๔๐ น. เชิญศพประดิษฐาน ณ เมรุ

เวลา ๑๐.๐๐ น. พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์อนัตลักขณสูตร

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล

เวลา ๑๔.๐๐ น. พระสงฆ์แสดงพระธรรมเทศนาปฐมสังคายนา
๓ ธรรมาสน์ พระสงฆ์ ๑๕๐ รูป สวดแจงมาติกา

เวลา ๑๗.๓๐ น. พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์อาทิตปริยายสูตร

เวลา ๒๐.๐๐ น. พระสงฆ์สวดพระอภิธรรม

วันเสาร์ ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๑๗ ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๖

เวลา ๗.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเช้า

เวลา ๑๐.๐๐ น พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์ธรรมนิยามสูตร

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล

เวลา ๑๓.๐๐ น. พระสงฆ์สามเณร มาติกาบังสุกุล

เวลา ๑๔.๐๐ น. พระสงฆ์แสดงพระธรรมเทศนา ๑ กัณฑ์ จบแล้ว
พระสงฆ์สวดคาถาธรรมบรรยาย

เวลา ๑๕.๓๐ น. พระสงฆ์พิจารณาผ้ามหาบังสุกุล

เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

วันอาทิตย์ ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๗ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๖

เวลา ๗.๐๐ น. เก็บอัฐิ ทำพิธีสามหาบ

วันพฤหัสบดี ที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๑๗ แรม ๓ ค่ำ เดือน ๖

เวลา ๑๐.๐๐ น. ถวายกุฏิพินิจ สุทธิวนิช บรรจุอัฐิและฉลอง

คาถาบูชา ดอกไม้ ธูปเทียน ในพิธีงาน หรือจะใช้บูชาทุกวันก็ได้

พหุปุปผังอหังชิเนทัตวา อสีติอกัปปิโก

ทาเรนโต มหาปัญโญ ปีตะกะตะยัง นิพพานัง

ประมังสุขัง อัคคีทัตวาพุทธบูชา มหาเตชะวันโต

อัคคีทัตวาธัมมบูชา มหาปัญโญ อัคคีทัตวาสังฆะบูชา

มหาโภควาโห พุทธบูชา ธัมมบูชา สังฆะบูชา

ติปัตติปฏิบูชายะ

คาถาสวดเมื่อจุดเทียนชัย

พุทโธสัพพัญญุตะญาโณ ธัมโมโลกุตตะโรจะโร

สังโฆมัคคะผะลัฏฐิโตจะ อิจเจตังระตะนัตตะยัง

เอตัสสะอานุภาเวนะ สัพพะทุกขาอุปัททะวา

อันตะรายาจะนัสสันตุ สัพพะโสตถีภะวันตุเม (๓)

กำลังวันของพระเสวยอาย เมื่อเกิด

วันใดให้นับวันที่เกิดเปนต้นไปแล้วนับไปจนถึงอายุ ที่พระองค์นั้น พอครบอาย และแจกมา กี่ปีแล้วให้สวด มนต์ ทำบุญตักบาตรทำ ที่องค์นั้นเสวยอายุตามกำลัง ของพระที่ท่านเสวยอาย สวดมนต์สะเดาะพระเคราะห์เสีย เคราะห์ที่ร้ายแรงก็จะเบาบางลงไป

อาทิตย์ ๖ หัวใจ ราชสีห์ พระบูชา ถวายเนตรยืน

จันทร์ ๑๕ หัวใจ นางฟ้า พระบูชา ห้ามสมุทรยืน

อัศดร

อังคาร ๘ หัวใจ ควาย พระบูชา ไสยาสน์ นอน

พุธ ๑๗ " " ช้าง พระบูชา อุ้มบาตร

เสาร์ ๑๐ " " เสือ พระบูชา นาคปรก

พฤหัสบดี ๑๙ " " ภชคร พระบูชา มารวิชัย

กลางกอง

ราหู ๑๖ " หนูผีโขมด พระบูชา ป่าเลไลย์

ครุฑา

ศุกร์ ๒๑ " วัว พระบูชา พระรำพึง

โคอุสุภราช

เกตุ ๙ " พระยานาค พระบูชา นาคปรกขัดสมาธิเพชร หรือองค์สมาธิเพชร

กำลังพระเสวยอายุ สวดมนต์

คาถาครบ ๕ รอบ บริบูรณ์ หรือท่องขึ้น ๕ รอบ ให้เสดาะ

พระเคราะห์ และสวดตามกำลังพระที่เสวยอายุดังนี้

อาทิตย์ ๖ สวด อุเทตะยัญจักขุมา ๖ จบ

จันทร์ ๑๕ สวด ยันทุนนิมิตตัง ๑๕ จบ

อังคาร ๘ สวด ยัสสานุสสะระเณ ๘ จบ

พุธ ๑๗ สวด สัพพาสีวิสชาติหัง ๑๗ จบ

เสาร์ ๑๐ สวด ยะโต หัง ๑๐ จบ

พฤหัสบดี ๑๙ สวด ปุเรนตัมโพหมู่ตัน ๑๙ จบ

ราหู ๑๖ สวด ทินนสันตะระมาโนวะ ๑๖ จบ

ศุกร์ ๒๑ อัปปสันเน

เกตุ ๙ ชะยันโต

คาถาบูชาเทวดานพเคราะห์ในพิธีเสดาะพระเคราะห์

หรือในพิธีต่ออายุและรับพระเมื่อมาเสวยอายุ และในพิธีทำบุญวันเกิด (แซยิด) และเมื่อพระจะออก ทำพิธีให้ใช้คำนี้บูชา ครบดอกไม้ ธูปเทียน ข้าวตอก บัตร ๓ เหลี่ยม ให้ว่าดังนี้ ตั้งนะโมตัสสะ ๓ หน แล้วบูชา ดอกไม้ ธูปเทียน จุดขึ้นด้วย ข้าวตอกใส่กระทง ขันใส่น้ำตั้งที่หน้าโต๊ะบูชา ต่อหน้าพระพุทธ ฯ

นะโมเมสัพพเทวานัง สัพพเคราะห์จะเทวตา
สุริยังจันทังปมุญญเจวะ สสิภุมโมจะเทวานัง
พุธลาภัง ภวิสสติ ชีโว สุกรจะมหาลาภัง
สัพพทุกขังวินาสสันติ โสโร ราหุ เกตุมหาลาภัง
สัพพทุกขังปมุญจติ สิทธิกิจจัง ภวันตุเม (๓)

ดอกไม้บูชากำลังวันของเทวดานพเคราะห์ตามสีของวัน

อาทิตย์ ๖ สีแดง
จันทร์ ๑๕ นวล หรือขาว (นวลนั้นค่อนข้างเหลือง-สีอ่อน
อังคาร ๘ ม่วง
พุธ ๑๗ สีแสด
เสาร์ ๑๐ สีดำ
พฤหัสบดี ๑๙ เขียวหรือเหลือง
ราหู ๑๒ ดำหม่น
ศุกร์ ๒๑ สีเมฆหมอก
เกตุ ๙ สีทอง

คาถาทำน้ำมนต์ ครอบกันเสนียดใช้ได้ทุกอย่าง

สิริเมพุทธเชาว์นาจะ ละลาเตพรหมเทวะตา นะภาเจวะ

ปะวะเมวะ พิศณุกรรม์เจวะ สิทธิกรรมมาประสิทธิเม

สิทธิพุทโธสิทธิธรรมโมสิทธิสังโฆ สิทธิฤาษีมุนนีเทโว

สิทธิโภคะวันตุเต สิทธิกิจจังสิทธิกัมมัง ตะถาคะโต

สิทธิลาโภภะวันตุเต (ส่วนใช้เองคำว่าเตเปลี่ยนเป็นเม)

คาถาถอน ใช้ได้ทุกอย่าง นะสะโมหะติ นะสะโมหะตา

นะสะโมหะเสมา ยะหลุดยะถอนยะออกยะ

อัตถิอุณหิสะวิชะโย ธัมโมโลเกอนุตตโร สัพพะสัตตะหิตัตถายะตัง

ตวังคัณหาหิเทวะเต ปริวัชเชภชะหัณเต อมะนุสเส หิปาวะเก

พยัคเฆนาเคจะวิเสภูเต อกาละมะระเณนะจะ สัพพัสมามะระณามุตโต

ฐะเปตวากาละมาริตัง ตัสเสวะอานุภาเวนะ โหนตุเทวาสุขีสะทา สุทธสีลัง

สะมาทานัง ธัมมังสุจะริตังจะเร ตัสเสวะอานุภาเวนะ โหนตุเทวาสุขีสะทา

ลิกขิตังจินติตัง ปูชิงตระณังวาจะนัง ตะรุงปะเรสังเทสะนังสุตวา

ตัสสะอายุปะวัฑฒะตีติ

ถือสวดใช้เอาเองตัว (ตัวง) เป็นโหมิอหังสุขีสทา

เวลาค่ำเมื่อจะนอน

[illegible signature]

ยกศาลพระภูมิ

สิทธิการิยะถ้าบุคคลผู้ใดจะทำการยกศาลพระภูมิเทวา อันมีหน้าที่รักษาที่ดินแดน เพื่อขอพรจากเจ้ากรุงพาลีให้เป็นสวัสดิมงคลสถาพรแก่เจ้าของบ้าน ในกาลภายหน้าตามประเพณีนิยม จงกระทำตามอุปเท่ห์ของท่านบูรพาจารย์กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ดิถีที่ใช้ยกศาลพระภูมิ

ดิถีที่ใช้ยกศาลพระภูมินั้นให้ใช้ดิถีดังนี้คือ ๒. ๔. ๖. ๙. ๑๑ค่ำ (ขึ้นแรมนับเหมือนกัน) เรียกว่าดิถีนคร นอกจากนี้เป็นดิถีที่ห้ามทั้งสิ้นเรียกว่าดิถียี่

ฤกษ์ที่ใช้ยกศาลพระภูมิ

ฤกษ์ที่ใช้ยกศาลพระภูมินั้น คือฤกษ์ที่ ๔. ๑๓. ๒๒ เรียกว่าภูมิปาโลฤกษ์ ฤกษ์ที่ ๖. ๑๕. ๒๔. เรียกว่าเทวีฤกษ์ ฤกษ์ที่ ๗-๑๗.๒๖. เรียกว่าภุชาฤกษ์ นอกจากนี้เป็นฤกษ์ที่ห้าม หาควรใช้ยกศาลพระภูมิไม่

วันที่ห้ามยกศาลพระภูมิตามเดือนนั้นดังนี้

เดือน	ห้ามยกศาลพระภูมิ			วัน
๕.๙.๑.	"	"	"	๕.๗.
๖.๑๐.๒.	"	"	"	๔.๖.
๗.๑๑.๓.	"	"	"	๓.
๘.๑๒.๔.	"	"	"	๒.

วันที่จะใช้ยกศาลพระภูมิตามลักษณะดังนี้

วัน	ใช้ยก		ลักษณะพระภูมิ
๔.๕.	"	"	พระภูมิบ้าน
๖.	"	"	พระภูมินา.สวน.และวัด
๓.	"	"	พระภูมิค่ายคูประตูหอรบ
๗.	"	"	พระภูมิทวาร
๒.	"	"	พระภูมิป่าเขา

ชัยภูมิที่ใช้ยกศาลพระภูมิ

ศาลพระภูมินั้นให้ตั้งทางทิศอุดร (ทิศเหนือ) เสมอ ถ้าหากมีความจำเป็นจริงๆจะตั้งทางทิศทักษิณ (ทิศใต้) ก็ได้ แต่อย่าให้เงาบ้านทับศาลพระภูมิหรือเงาศาลพระภูมิทับบ้าน และห้ามมิให้หันหน้ารูปตระเวตร์ตรงเข้าทางบ้าน ทิศนอกจากที่กล่าวแล้วนั้นห้ามมิให้ตั้ง

พระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาสังคม

กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ

ท่านประธานสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย คณะกรรมการอำนวยการประชุม และท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย

อาตมารู้สึกมีความยินดีที่ทางสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย อาราธนาให้มาแสดงธรรม เนื่องในการประชุมการสังคมสงเคราะห์แห่งชาติครั้งที่ ๗ นี้ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่การประชุมของมวลสมาชิก ที่ปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ทั้งของทางราชการและเอกชนสืบไป ได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการประชุมครั้งนี้ และหัวข้อของการประชุม คือเรื่อง "บทบาทของสังคมสงเคราะห์และการแก้ไขปัญหาสังคม" อาตมาเห็นว่าหัวข้อนี้เหมาะสมกับภาวะสังคมปัจจุบันอย่างยิ่ง รู้สึกดีใจมากที่ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการประชุมและยิ่งได้มาเห็นท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายที่เป็นนักสังคมสงเคราะห์มาร่วมประชุมกันเป็นจำนวนมากในวันนี้ ทำให้รู้สึกใจชื้นเป็นอย่างมากที่ได้เห็นท่านทั้งหลายมีความห่วงใยและเสียสละมาร่วมประชุม เพื่อช่วยกันขบคิดหาวิธีที่ดีที่สุดเพื่อแก้ไขปัญหาของสังคม ซึ่งเกิดขึ้นมากมายในปัจจุบัน และที่อาตมาภาพอบอุ่นใจมากนั้นก็คือ ทางสภาสังคมสงเคราะห์ฯ ซึ่งเป็นศูนย์กลางในด้านงานสังคมสงเคราะห์ และมีบทบาทอันสำคัญต่องานสังคมสงเคราะห์ โดยท่านประธานสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย และคณะกรรมการอำนวยการประชุมได้เห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในการที่จะแก้ไขปัญหาสังคมอันมากมายในยุคปัจจุบัน จึงได้บรรจุรายการประชุมครั้งนี้ ให้มีการบรรยายธรรมแก่มวลสมาชิกที่เข้าประชุมได้รับฟังเพื่อนำไปเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาสังคมปัจจุบัน อาตมาทราบว่าการประชุมครั้งนี้ที่ประชุมจะเน้นหนักเป็นพิเศษถึงปัญหาสังคม ประชากร สุขภาพจิต และภาวะสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิด

---

* ท่านเจ้าคุณอุดรคณาภิรักษ์ (กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ) ผู้อำนวยการจิตตภาวันวิทยาลัย บรรยาย ณ ห้องนภาลัย โรงแรมดุสิตธานี ๖ เมษายน ๒๕๑๖

ผลตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว อาตมาจึงให้หัวข้อการบรรยายในครั้งนี้ว่า "พระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาสังคม"

ท่านทั้งหลายคงทราบแล้วว่า สังคมปัจจุบันมีปัญหาหลายอย่างที่สร้างความหนักใจให้แก่นักสังคมสงเคราะห์ทั่วไปในฐานะที่เราอยู่ในสังคมของโลกเดียวกัน ย่อมไม่พ้นจากความเดือดร้อนในสังคมแน่นอน ฉะนั้น ที่เราได้มาร่วมกันพิจารณาปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาสังคมต่าง ๆ นั้น เป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบร่วมกันด้วยจิตที่เป็นกุศล ในทางพระพุทธศาสนานั้นก็ไม่ได้นิ่งนอนใจ พระสงฆ์ก็ได้พยายามปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาสังคมดังกล่าวอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก แม้ในขณะนี้จะอยู่ในระหว่างการควบคุมของแพทย์ เพื่อรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น ก็ทรงห่วงใยต่อสาธุชนที่ต้องประสบกับปัญหามากมายในสังคมปัจจุบัน ได้ทรงมีพระบัญชาให้คณะสงฆ์เร่งดำเนินงานช่วยสังคมในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน เช่นปัญหาความประพฤติของเยาวชน ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางด้านการศึกษา และปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาทางด้านเยาวชนนั้นทรงห่วงใยมากเป็นพิเศษ ได้ย้ำให้พระสงฆ์สนใจอบรมศีลธรรมเยาวชนมากขึ้น แม้ในระหว่างปิดภาคเรียนนี้ ก็ได้สั่งการให้วัดต่าง ๆ บรรพชาเยาวชนมากขึ้น ทางด้านการศึกษานั้นก็กำลังวางนโยบายช่วยการศึกษาในชนบท ระดับประถมศึกษาเพื่อให้เด็กอ่านออกเขียนได้ ร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ ทางด้านเศรษฐกิจนั้นทรงห่วงใยที่ราคาสินค้าขึ้นราคามากขึ้น เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ได้ทรงมีพระบัญชาไปยังคณะศิษยานุศิษย์ให้งดจัดงานที่จะนำมาซึ่งความสิ้นเปลือง เพราะทรงปรารภว่า เวลาของแพงควรประหยัด ด้วยเหตุนี้ถ้าทางฝ่ายฆราวาสคือท่านทั้งหลายและฝ่ายบรรพชิตได้ช่วยกันทำทั้งสองด้านแล้ว เชื่อว่าการแก้ปัญหาต่าง ๆ คงสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สังคมของคนไทยเรานั้น มีพระพุทธศาสนาเป็นแกนกลาง เป็นที่ยึดเหนี่ยวของสังคมมาโดยตลอด คนไทยซึ่งรอดพ้นจากความหายนะตลอดมาหลายยุคหลายสมัย ซึ่งเมื่อเราเทียบกับปัญหาที่มีอยู่ทั่วโลกแล้ว ประเทศไทยเราก็ยังนับว่ามีปัญหาน้อยที่สุด และสามารถ

แก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ข้อนี้เราจะเห็นได้เด่นชัด เมื่อวันสถาปนาสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ซึ่งวันนั้นกองโจรอาหรับที่ตั้งชื่อตัวเองว่า คณะกันยายนทมิฬได้ก่อเหตุร้ายขึ้นในประเทศของเรา โดยจับเจ้าหน้าที่สถานทูตอิสราเอลขังไว้ในสถานทูตอิสราเอล เพื่อเป็นตัวประกันต่อรองในการเรียกร้องความต้องการต่าง ๆ อันเป็นข้อพิพาทระหว่างประเทศอิสราเอลกับกลุ่มประเทศอาหรับ ซึ่งเป็นการพิพาทในลักษณะของการจองเวรที่ยาวนาน เหตุ-การณ์วันนั้นได้สร้างความวิตกกังวลให้แก่คนไทยเป็นอย่างมาก นับแต่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นต้นมา ทั้งนี้เพราะเหตุว่าขบวนการกันยายนทมิฬนี้ ก่อเหตุที่ไหนมักเป็นต้องเสียเลือดเนื้อและชีวิตทุกครั้งไป ในครั้งนี้ก็เช่นกันทุกคนวิตกกังวลและมีความห่วงใยในชีวิตของบุคคลทั้งสองฝ่าย ทางรัฐบาลได้ระดมกำลังเจ้าหน้าที่ให้ปฏิบัติงานครั้งนี้ ด้วยความสุขุมรอบคอบและได้ชักชวนให้ทุกคนสำรวมจิตช่วยอีกทางหนึ่ง จนเราสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องเสียเลือดเนื้อและชีวิต ซึ่งเมื่อเราวิเคราะห์ลงไปอย่างละเอียดแล้ว เราจะพบว่าที่เราสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นสำเร็จลงได้ ก็ด้วยอิทธิพลของพระพุทธศาสนาโดยแท้ ถึงแม้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติต่องานนั้น จะมิได้ทราบเลยว่าตนได้ใช้ธรรมะข้อไหน แต่การกระทำนั้นล้วนแต่เป็นวิธีการทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เช่น การเอาชนะความชั่วด้วยความดี การมีสติสัมปชัญญะเพื่อแก้ปัญหา การชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ ตลอดจนการใช้พรหมวิหารธรรมอันมีเมตตาเป็นต้น และการใช้สังคหวัตถุธรรม อันมีทานและปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตานั้น ทำให้เราแก้ปัญหาเหล่านี้ลุล่วงลงด้วยดี จนทำให้ชื่อเสียงของประเทศไทยแผ่กระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว นายกรัฐมนตรีของอิสราเอลนั้น ถึงกับกล่าวยกย่องประเทศไทยให้ทั่วโลกดูเป็นตัวอย่างของการแก้ปัญหา ทำให้ชาวโลกสนใจคนไทยเป็นพิเศษ ว่าคนไทยนั้นมีบุคลิกลักษณะอย่างไร จึงแก้ปัญหาที่ใคร ๆ แก้ได้ไม่สำเร็จ และเมื่อนายกรัฐมนตรีอิสราเอลได้ส่งผู้แทนมาขอบใจรัฐบาลและประชาชนคนไทย ทางรัฐบาลยังขอร้องให้อิสราเอลส่งศพของโจรอาหรับกลับคืนให้แก่ญาติ โดยให้เหตุผลตามหลักพระพุทธศาสนาว่าคนไทยนั้นมีประเพณี

มีวัฒนธรรมประจำใจว่า คนที่ตายแล้วควรได้รับอโหสิกรรม จนทางรัฐบาลอิสราเอลยอมคืนศพโจรอาหรับให้แก่ญาติทางฝ่ายอาหรับไป ข้อนี้ก็ถือหลักอโหสิกรรมและหลักอสิงหา คือการไม่เบียดเบียนกันนั่นเอง เราคงจะเห็นแล้วว่าปัญหาทางการเมืองระหว่างประเทศที่มีแต่การจองเวรจองกรรมนั้น เมื่อใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปแก้แล้ว ก็สามารถแก้ได้สำเร็จ ถ้าเราจะใช้หลักธรรมแก้ปัญหาทั้งปวง ในโลกปัจจุบันนี้ อย่างถูกกาลถูกสมัยก็คงแก้ได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ก็เพราะมีความมั่นใจว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นได้ทรงแก้ปัญหาที่ยากที่สุดในชีวิต คือความทุกข์ให้สำเร็จมาแล้ว

ปัญหาสังคมในปัจจุบัน ถ้าเราใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนามาแก้แล้วก็จะสำเร็จลงได้เช่นเดียวกัน แต่เพราะปัจจุบันนี้ชาวโลกมิได้ใช้หลักธรรมในพระพุทธ-ศาสนามาแก้ปัญหาทั้งปวง เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นจึงไขว่คว้าสิ่งอื่น มาบำบัดทุกข์ให้หมดไป ยิ่งคนสมัยปัจจุบันนี้ด้วยแล้ว ขาดการศึกษาเรื่องพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม เข้าใจว่าพระพุทธศาสนานั้นช่วยอะไรไม่ได้ เป็นของครึของล้าสมัยและได้พากันหันเหไปแสวงหาสิ่งอันเป็นศาสนาของตน จนเราพูดกันว่าเด็กหนุ่มสาวสมัยนี้มีศาสนาใหม่เป็นของตนเองแล้ว ศาสนาของเขานั้นก็คือศาสนายาเม็ด ผงขาว และกัญชา ซึ่งนับวันจะก่อปัญหามากขึ้นในสังคม ถ้าเราไม่หาทางชักจูงเด็กหนุ่มสาวสมัยนี้ให้เขาเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อนาคตก็น่าเป็นห่วงมากขึ้น

๑. ปัญหาประชากร

ประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนั้น ทั่วโลกต่างยอมรับว่าก่อให้เกิดปัญหานานาประ-การ และต่างก็เห็นพ้องต้องกันว่าควรจะได้มีการวางแผนครอบครัวขึ้น เพื่อที่จะป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ความจริงปัญหานี้มิใช่เป็นปัญหาใหม่เลย เป็นของเก่ามาสองพันกว่าปีแล้ว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ได้ตรัสสอนมานานแล้วว่าความเกิดเป็นทุกข์นอกจากจะเกิดมาเพื่อแก่ เพื่อเจ็บ เพื่อตายแล้ว ยังมีทุกข์อีกมากมายหลายอย่าง แต่

เกิดในชีวิตของแต่ละบุคคล พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้เราปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ คือการไม่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้ต่อไป เริ่มจากการปฏิบัติจากง่ายไปหายาก เช่น สอนให้พุทธศาสนิกชนเห็นโทษในกามและให้เว้นด้วยอุบายวิธีหลายอย่าง จากการให้พิจารณาว่าความสุขของกามนั้นเหมือนความฝัน มีความสุขน้อย มีความทุกข์มาก อารมณ์ใดเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด สอนให้สมาทานศีล ๘ เว้นจากเมถุนธรรม สอนให้ปฏิบัติในเนกขัมมะ คือการปลีกตนเองออกจากกาม การปฏิบัติเหล่านี้เราจะเห็นประโยชน์แล้วว่าเป็นวิธีหนึ่งที่จะแก้ปัญหาการเพิ่มประชากร จนบรรพบุรุษของเราที่เคร่งครัดในพระศาสนานั้น ถือเป็นหลักปฏิบัติ เช่นวันพระ วันเกิด วันสำคัญทางศาสนา ก็จะเว้นจากการหมกมุ่นในกาม ถ้าปัจจุบันนี้ถือหลักปฏิบัติเช่นนั้น คงจะชลอการเกิดได้อย่างดี โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์จนก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ

๒. ปัญหาสุขภาพจิต

ได้ทราบสถิติจากจิตแพทย์ว่า ปัจจุบันมีคนไทยเป็นโรคจิตมากขึ้น ซึ่งถ้าเราพิจารณาแล้วไม่น่าจะเป็นเช่นนั้น ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่าประเทศไทยเป็นเมืองพุทธศาสนา ซึ่งมีหลักคำสอนให้สาธุชนเข้าถึงซึ่งความสงบ ความสงบทางจิตใจ แต่เมื่อทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดเป็นโรคจิตนั้น เนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสังคม ความเจริญทางด้านวัตถุ ความบีบคั้นทางเศรษฐกิจและการครองชีวิตเป็นเหตุให้เกิดโรคจิตขึ้น อันที่จริงปัญหานี้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้สองพันกว่าปีแล้วว่า ความเป็นอยู่ของปุถุชนนั้นดุจคนบ้า เพราะปุถุชนนั้นก็คือผู้มีกิเลสห่อหุ้มจิตฉะนั้นใครก็ตามที่จิตยังมีกิเลสอยู่ก็เป็นโรคจิตทั้งนั้น ต่างกันแต่ว่าจะเป็นมากหรือเป็นน้อยเท่านั้นเอง ความโลภความโกรธความหลงความริษยาพยาบาทล้วนแต่เป็นกิเลสทั้งสิ้น พระพุทธองค์ตรัสว่ากิเลสนั้นเป็นโรคของจิต คนที่มีจิตหมดกิเลสแล้วเท่านั้น จึงจะไม่เป็นโรคจิต มีปัญหาหนึ่งซึ่งจะขอยกมากล่าวเป็นตัวอย่างในที่นี้ ที่เป็นปัญหาทำให้สุขภาพจิต

เสื่อมทรามลงก็คือ ปัญหาทางครอบครัว การครองชีวิต และเรียกร้องสิทธิของสตรี มีเรื่องกล่าวว่า ในสมัยนั้นมีสตรีกลุ่มหนึ่งในนครสาวัตถี สตรีกลุ่มนี้มีปัญหาทางครอบครัวคล้ายคลึงกัน คือปัญหาถูกสามีทอดทิ้ง ไม่ปฏิบัติหน้าที่โดยสมบูรณ์ เช่น สามีไม่กลับบ้านตามเวลาบ้าง สามีไม่ให้ทรัพย์ไว้ใช้จ่ายบ้าง เพราะเมื่อแสวงหาทรัพย์มาได้แล้ว ก็นำไปดื่มสุรา เล่นการพนันและเที่ยวผู้หญิง ชมมหรสพ ไม่อยู่บ้าน ทำให้ภรรยาซึ่งเป็นแม่บ้านเกิดความว้าเหว่ สตรีกลุ่มนี้จึงหันหน้าเข้าปรับทุกข์ซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างก็นำความทุกข์ของตนมาระบายเล่าสู่กันฟัง การรวมกลุ่มของสตรีเหล่านั้นก็คล้ายกันกับการก่อตั้งสมาคมสตรีในปัจจุบันนี้นั่นเอง เมื่อต่างฝ่ายต่างมีความทุกข์คล้ายคลึงกันดังนี้ ไม่ทราบว่าจะแก้ไขกันอย่างไร วันหนึ่งเมื่อประชุมกันแล้ว สตรีท่านหนึ่งจึงเสนอข้อคิดในที่ประชุมนั้นว่า เมื่อสามีของเขาปฏิบัติตนเช่นนั้น เราก็จะหาทางเอาชนะด้วยการปฏิบัติตนให้เท่าเทียมกันบ้าง เขาแสวงหาความสุขนอกบ้าน เราก็พากันแสวงหาความสุขนอกบ้านกันบ้าง โดยจะไม่ยอมอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือนต่อไปแล้ว สามีดื่มสุราเราก็ดื่มสุราบ้าง สามีเล่นการพนันเราก็จะเล่นการพนันบ้าง สามีเที่ยวชมมหรสพเราก็จะเที่ยวชมมหรสพบ้าง สามีเป็นนักเลงหญิงเราก็จะเป็นนักเลงชายบ้าง เหล่านี้เป็นต้น แล้วเธอทั้งหลายเหล่านั้นก็ประชุมดื่มสุรากันก่อนเป็นเบื้องต้น เมื่อดื่มสุราไปมากแล้วก็เกิดความเมามายขึ้น ขณะนั้นก็มีสตรีผู้หนึ่งคิดถึงนางวิสาขา ซึ่งนางวิสาขานี้เป็นมหาอุบาสิกา เป็นอุปัฏฐากในพระพุทธศาสนา เป็นสตรีที่เด่นที่สุดในนครสาวัตถี สตรีท่านนั้น มีความคิดว่าควรจะเชิญนางวิสาขามาร่วมสมาคมด้วย พูดอย่างในปัจจุบันนี้ก็คือจะเชิญให้เป็นนายกสมาคมนั่นเอง เมื่อคิดได้ดังนั้นก็ชวนกันเดินทางไปบ้านนางวิสาขา ระหว่างที่เดินทางไปนั้นก็ร้องรำทำเพลงกันอย่างสนุกสนาน โดยปราศจากความอาย เมื่อไปถึงบ้านนางวิสาขาแล้ว นางวิสาขาเห็นเพื่อนสตรีของนางต่างเมามาย ขาดสติสัมปชัญญะแสดงอาการไม่เรียบร้อย จึงถามถึงสาเหตุว่า เพราะเหตุใดจึงปฏิบัติตนเช่นนี้ เพราะเราเป็นสตรี เธอทั้งหลายเหล่านั้นก็ระบายความทุกข์ต่าง ๆ ให้นางวิสาขาได้ทราบ นางวิสาขาเห็นว่าถ้าไม่สงเคราะห์เพื่อนสตรีของนางเหล่านี้แล้ว สตรีเหล่านั้นก็ไม่มีทางที่จะแก้

ปัญหาชีวิตให้สำเร็จลงได้ ในฐานะที่เธอเป็นพุทธศาสนิกชน และเป็นผู้เคร่งครัดในการปฏิบัติธรรม จึงได้นึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ที่พึ่งอย่างอื่นไม่มีแล้วนอกจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เธอจึงรับปากยอมร่วมเป็นสมาชิกด้วย แล้วพร้อมกันนั้นก็เอ่ยปากชมเพื่อนสตรีเหล่านั้นว่า อย่ากระนั้นเลยวันนี้เราไปวัดพระเชตวันกันเถิด เพราะในขณะนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากำลังประทับแสดงธรรมอยู่ เพื่อเราจะได้ไปฟังธรรมกัน ขณะนั้นสตรีบางคนก็เห็นด้วยบางคนก็ไม่เห็นด้วย อย่างไรก็ตาม ด้วยความเกรงใจนางวิสาขา ทุกคนจึงรับปากยอมไปวัดเชตวัน บางคนก็ถือขวดสุราแบกไปด้วย ดื่มไปร้องรำทำเพลงไปจนถึงวัดเชตวัน ขณะนั้นพระพุทธองค์ประทับอยู่ท่ามกลางพุทธบริษัทเพื่อแสดงธรรม นางวิสาขาได้พาสตรีกลุ่มนั้นไปถึงวัดเชตวันแล้ว บางคนที่เมาน้อยก็เข้าไปยังศาลาที่ประชุมฟังธรรม บางคนก็ยืนบังกำแพงวัด ดื่มสุราอย่างเมามายไร้สติ บางคนก็หลับนอนข้างกำแพงวัดนั่นเอง พระพุทธองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นอาการต่าง ๆ ของสตรีเหล่านั้นก็ทราบด้วยทิพยญาณจึงหยุดแสดงธรรมชั่วครู่ ครั้นสตรีเหล่านั้นเข้าสู่ที่ประชุมเรียบร้อยแล้ว จึงตรัสว่า

"จะมัวร่าเริงไปใย จะมัวเพลิดเพลินไปใย ในโลกสันนิวาสนี้ กำลังลุกโพลงอยู่เป็นนิจ

เธอทั้งหลายถูกความมืดห่อหุ้มอยู่ ไฉนจึงไม่แสวงหาดวงประทีปเป็นที่พึ่งกันเล่า"

เมื่อตรัสเทศนาจบลงด้วยพระดำรัสเพียงสั้น ๆ แค่นี้ สตรีที่มีสติดีอยู่ ไม่เมามายเกินไปก็สร่างเมากันทันที เกิดสติความรู้สึกผิดชอบชั่วดีขึ้น จากนั้นพระพุทธองค์ก็แสดงธรรมให้สตรีเหล่านั้นมีจิตสงบลง เหตุการณ์เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีมาแล้ว ชี้ให้เห็นได้ถึงบ่อเกิดของปัญหาสังคมที่การให้สุขภาพจิตของบุคคลเสื่อมลง เพราะบุคคลเหล่านี้ขาดที่พึ่งทางใจ คือศาสนา ขาดธรรมะคือความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ตลอดจนอุบายวิธีในการที่จะแสวงหาความสงบทางจิตใจ จึงบันดาลให้เกิดความนึกคิดที่จะเรียกร้องสิทธิที่ผิด ๆ ตามพอใจตน จึงเป็นสาเหตุทำให้สุขภาพจิตเสื่อมลง

ฉะนั้น ปัญหาทางสุขภาพจิตในปัจจุบัน ถ้าทุกคนหันหน้าเข้าหาธรรมะ ศึกษาธรรมแล้ว จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะแก้ปัญหาทางสุขภาพทางจิตได้ แม้ว่าการเข้าวัดเพื่อฟังธรรมนั้น ตนเองจะฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง หรือไม่เข้าใจในภาษาของพระท่านเทศน์ก็ตาม ก็ขอให้ไปฟัง เพราะหลายท่านมักอ้างว่าพระเทศน์ฟังไม่รู้เรื่อง ชวนให้หลับไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด อาตมาเคยพูดอยู่เสมอว่า ถึงจะฟังไม่รู้เรื่องจนชวนให้หลับก็ยังมีประโยชน์อยู่นั่นเอง อย่างน้อยที่สุดก็ได้ประโยชน์ตรงที่เราได้หลับโดยไม่ต้องรับประทานยาระงับประสาท เพราะสาเหตุของโรคจิตนั้น เกิดมาจากคิดมากจนนอนไม่หลับและต้องเสียเงินไปซื้อยาระงับประสาทมาทานอยู่เป็นประจำ ถ้าเราฟังเทศน์มากแล้วหลับได้จึงมีประโยชน์อยู่นั่นเอง สุขภาพจิตก็จะดีขึ้น ยิ่งเห็นพระท่านเทศน์ฟังไม่รู้เรื่องด้วยแล้วก็จะยิ่งมีประโยชน์มากขึ้น พูดอย่างนี้จิตแพทย์บางท่านอาจจะคิดว่าแม้แต่พระเองก็ยังเป็นโรคจิตมากมาย ความจริง พระที่เป็นโรคจิตนั้น ท่านเป็นมาก่อนบวช แล้วก็เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา แต่การบวชนั้น ตนเองไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติ ในสำนักที่สอนเรื่องพระพุทธศาสนา โรคจิตนั้นจึงไม่หายลงไปได้ ด้วยเหตุนี้ ถ้าทุกคนสนใจศึกษาแสวงหาสัจธรรมแล้ว จะเข้าใจในชีวิตดีขึ้น และรู้จักดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูก รู้จักปรับตัวปรับใจให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

๓. ปัญหาทางภาวะแวดล้อม

เราพูดกันอยู่เสมอว่า สิ่งแวดล้อมในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจของคนเรามากขึ้น ในปัจจุบันมีภาวะแวดล้อมตัวเรา ก่อให้เกิดความทุกข์มากมายหลายอย่าง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ในทางร่างกายนั้นชีวิตของมนุษย์เรานี้มีส่วนประกอบใหญ่ ๆ อยู่ ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งคือ ร่างกายหรือรูป อีกส่วนหนึ่งคือจิตใจหรือนาม ร่างกายหรือรูปนั้น มีธาตุใหญ่อยู่ ๔ ธาตุที่เป็นฐานรองรับให้แก่รูปทั้งปวง คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แต่ธาตุทั้ง ๔ นี้ ในปัจจุบันกำลังอยู่ในภาวะที่น่าเป็นห่วง เพราะโลกที่เราอาศัยอยู่นี้ก็ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ปัจจุบันกล่าวได้ว่าโลกกำลังเน่า เช่นดิน เวลานี้ดินกำลังเน่า สาเหตุที่

ทำให้ดินเน่านั้นก็เนื่องมาจากจุลินทรีย์ในแผ่นดินถูกทำลายด้วยเคมีต่าง ๆ จนดินขาดจุลินทรีย์ที่คอยปรับธรรมชาติของดิน แต่ก่อนนี้เราเข้าใจกันว่าเมื่อเราทิ้งสิ่งของปฏิกูลอันใดลงไปในแผ่นดินหรือยึดไว้ในแผ่นดิน ของปฏิกูลเหล่านั้นจะแปรสภาพเป็นปุ๋ยแก่ต้นไม้ที่อาศัยแผ่นดินเกิด ทั้งนี้ก็เพราะธรรมชาติของแผ่นดินนั้นมีจุลินทรีย์คอยปรับให้เกิดความสมดุลย์และเป็นประโยชน์ขึ้นมานั่นเอง แต่ปัจจุบันนี้มิได้เป็นเช่นนั้น แผ่นดินกำลังเน่าจนต้นผลหมากรากไม้ในหลาย ๆ แห่ง ไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้ คือประสบกับปัญหาการเน่า เช่น ทุเรียน ส้มเขียวหวาน เป็นต้น

ธาตุน้ำ ปัจจุบันนี้อุตสาหกรรมบางอย่างทำให้น้ำเน่า ทั้งนี้เพราะเกิดมาจากเราขาดการควบคุมดูแลอย่างจริงจัง ขาดความรับผิดชอบ จึงทำให้เกิดปัญหาน้ำเน่าขึ้นทั่วไป แม้แต่ในทะเลก็ยังเน่า ทางประชาชนก็ขาดความเข้าใจในเรื่องนี้ พากันทิ้งสิ่งโสโครกลงไปในแม่น้ำลำคลอง นอกจากน้ำเน่าแล้วเราจะพบปัญหาขาดแคลนน้ำที่จะทำการเกษตรกันต่อไป ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่าป่าที่เป็นต้นน้ำลำธารถูกโค่นทำลายลง จนเป็นสาเหตุให้เกิดการแห้งแล้งขึ้นมา แม้แต่เขื่อนที่เราสร้างไว้ด้วยทุนมหาศาล ก็จะไม่มีน้ำใช้เพียงพอ มิใช่แต่การเกษตรเท่านั้น แม้แต่กำลังน้ำที่จะใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าก็จะไม่เพียงพอต่อไป เมื่อป่าถูกทำลายลงความแห้งแล้งก็จะเกิดขึ้น แผ่นดินก็จะเป็นทะเลทราย แม่น้ำลำคลองก็จะตื้นเขิน ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่อไป

ธาตุไฟ แต่ก่อนนี้เราอยากได้ไฟฟ้าเพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ จำได้ว่าในสมัยก่อนเราบ่นกันว่าไฟไม่สว่าง แล้วก็พยายามเพิ่มกำลังไฟฟ้าให้สูงขึ้น แต่ในปัจจุบันนี้เราต้องประสบต่อความหายนะเพราะไฟมิใช่น้อย ไฟไหม้หลายครั้งที่เกิดจากไฟฟ้าช็อต ข้อนี้เราได้เคยศึกษาวิจัยกันหรือไม่ ว่าเราใช้กระแสไฟสูงเกินไปหรือเปล่า

ธาตุลม อากาศในปัจจุบันโดยเฉพาะในชุมชนที่หนาแน่น เช่น กรุงเทพมหานครและจังหวัดที่เจริญ อากาศมีพิษมากขึ้นจากท่อไอเสียรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรม และในห้องประชุม ในโรงภาพยนตร์ ก็พบอากาศที่เป็นพิษเกิดจากควันบุหรี่

จากธาตุทั้ง ๔ นี้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของโลก ท่านทั้งหลายก็จะเห็นได้แล้วว่าถึงเวลาแล้วที่เราจะช่วยกันรณรงค์รักษาโลกนี้อย่าให้เน่า

นอกจากโลกจะเน่าแล้ว ปัญหาที่น่าเป็นห่วงอีกประการหนึ่งก็คือคนเน่า ปัจจุบันนี้ปัญหาความเสื่อมทรามทางด้านจิตใจหรือศีลธรรมมีมากขึ้น อาชญากรประเภทต่าง ๆ สูงขึ้น ทั้งนี้คงไม่ใช่เนื่องมาจากสาเหตุจากจำนวนพลเมืองเพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียว เพราะพฤติการณ์ต่าง ๆ ของอาชญากรนั้นมีลักษณะเลียนแบบเป็นส่วนมาก ไม่ว่าจะเป็นอาชญากรที่ประทุษร้ายร่างกายและชีวิตหรือทรัพย์สิน หรืออาชญากรทางเพศก็ตาม ส่วนมากแล้วเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจ เช่น ภาพยนตร์ ทั้งที่ฉายทางโทรทัศน์หรือโรงภาพยนตร์ต่าง ๆ เราจะสังเกตได้ว่าอาชญากรเป็นจำนวนไม่น้อยได้ใช้วิธีการเหมือนอย่างในภาพยนตร์ นอกจากภาพยนตร์แล้วสาเหตุที่จูงใจให้คนประพฤติผิดนั้น คือแหล่งอบายมุขต่าง ๆ เช่น บ่อนการพนัน ไนท์คลับ สถานอาบอบนวด โบว์ลิ่ง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นอบายมุข คือทางที่นำไปสู่ความเสื่อมความวิบัติ ผู้ใดก็ตามถ้าหมกมุ่นอยู่ในอบายมุขเหล่านี้ ชีวิตก็หาความเจริญได้ยาก ในส่วนประเทศชาตินั้น ชาติใดมีแหล่งอบายมุขมาก ชาตินั้นก็ถึงซึ่งความวิบัติลง ปัจจุบันนี้เราปล่อยให้อบายมุขมีมากเกินไป จึงมีปัญหามากมาย ทั้งในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีวัยอายุสูงแล้ว อาชญากรส่วนมากมีอายุน้อย อยู่ในวัยรุ่น เด็กเหล่านี้ส่วนมากประพฤติชั่วเพราะสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีชักนำไป เพราะยังอยู่ในวัยที่ชอบเอาอย่าง ดังที่เราจะเห็นได้ชัดเจนมากก็คือเรื่องการแต่งกายแฟชั่นไว้ผมยาวก็เกิดมาจากการเอาอย่าง ตั้งแต่สื่อมวลชนเผยแพร่ภาพของนักดนตรีคือ ๔ เต่าทอง เด็กหนุ่มสาวไว้ผมทรงเต่าทองกันมากมาย นักดนตรีต่างประเทศและในประเทศก็พากันไว้ผมยาวรุงรังตาม ๔ เต่าทองนี้ด้วย แม้แต่มิใช่นักดนตรีก็ไว้ผมยาวเหมือน ๔ เต่าทองเหมือนกัน และก็เปลี่ยนแปลงไปตามความนิยม ระบาดเข้าไปแม้แต่ในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมนั่นเอง จะเป็นภาพยนตร์ก็ดี การแต่งกายที่ไม่เรียบร้อยก็ดี ควรได้รับการกวดขันให้มากขึ้น โดยผู้รับผิดชอบควร

เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมให้มากกว่าส่วนตน ปัญหาเด็กนักเรียนประพฤติตนที่ไม่เหมาะสมตามที่เป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ คือนักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมั่วกันตามไนท์คลับ ทำตนเหมือนผู้ใหญ่เจ้าสำราญทั้งหลาย ปัญหาเหล่านี้เชื่อว่าผู้ปกครองที่มีบุตรธิดาคงไม่สบายใจนัก ถ้าเราจะมองด้วยความเป็นธรรมแล้ว เด็กเหล่านี้ทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ตามอย่างผู้ใหญ่ในทางที่ผิด ๆ ซึ่งถึงเวลาแล้วที่ผู้ใหญ่ทั้งหลายจะได้นำมาขบคิดกันให้มาก เราจะต้องไม่ลืมว่า ลักษณะของสังคมไทยนั้นผู้น้อยมักจะมองผู้ใหญ่อยู่เสมอ ผู้ใหญ่ทำอย่างไรผู้น้อยก็มักจะทำตามอย่างนั้น ถ้าผู้ใหญ่ทำดีเป็นตัวอย่าง เด็กก็ทำตาม ถ้าผู้บังคับบัญชาทำดีผู้ใต้บังคับบัญชาก็จะทำตาม ลักษณะสังคมเป็นอย่างนั้น ที่เด็กนักเรียนหญิงนักเรียนชายประพฤติตนไม่เหมาะสมกับวัยนั้น ก็เนื่องมาจากตามผู้ใหญ่นั่นเอง ท่านทั้งหลายคงจะเห็นภาพที่แพร่ตามภาพหนังสือพิมพ์บ่อย ๆ ตัวอย่างที่ไม่ดีของผู้ใหญ่ อาตมาขอพูดอย่างตรงไปตรงมาว่า ตัวอย่างที่ไม่ดีนั้นมักจะเกิดจากงานชุมนุมศิษย์เก่าบ้าง งานบอลล์ต่าง ๆ บ้าง งานของสมาคม งานวันเกิด เราจะเห็นศิษย์เก่าที่มีอายุเป็นพ่อคนแม่คนประพฤติตนไม่เหมาะสมหลายอย่าง เช่น ดื่มสุรา ชูแก้วเหล้าแข่งกัน เต้นรำกัน บางแห่งมีฟลอร์โชว์มีหญิงบริการรับใช้อย่างประเจิดประเจ้อ แล้วก็เผยแพร่ให้ปรากฏเป็นข่าวสังคม ภาพเหล่านี้มีอิทธิพลต่อจิตใจของเด็กอย่างยิ่ง จนเด็กสมัยปัจจุบันเห็นว่าเป็นของธรรมดา ไม่เห็นจะเสียหายอย่างไร น่าจะปฏิบัติเช่นนั้นบ้าง

ฉะนั้น ผู้ใหญ่ควรจะได้ระมัดระวังในเรื่องเหล่านี้ ความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยต่าง ๆ ส่วนมากก็เกิดมาจากลัทธิตามอย่างในทางไม่ดี แล้วก็ก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมติดตามมา

ปัญหาทั้งปวงเหล่านี้ท่านทั้งหลายจะเห็นได้แล้วว่า เป็นเรื่องที่เราจะต้องช่วยกันแก้ไขด้วยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้วางแนวทางแห่งการปฏิบัติ เพื่อให้เราบรรลุถึงความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้ทุก ๆ ด้าน อาตมามั่นใจว่าไม่มีปัญหาใดที่เราจะแก้ไขกันไม่ได้ ขอให้เราร่วมมือร่วมใจกัน คงจะแก้ปัญหาเหล่านี้ได้สำเร็จ

ขอให้เราใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องหล่อหลอมกล่อมเกลาจิตใจของคนในชาติให้ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ซึ่งมีพร้อมอยู่แล้วโดยสมบูรณ์ ขอให้เราเป็นศิลปินปั้นมนุษย์ให้มีบุคลิกลักษณะที่ดีพร้อมอย่างสมบูรณ์ อาตมามั่นใจว่าถ้าเราเริ่มต้นหล่อหลอมจิตใจของคนตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กขึ้นไปจะทำให้พลเมืองของชาติ มีบุคลิกลักษณะ ที่ดีในอนาคตได้จนถึงความเป็นผู้สูงสุดเช่นพระพุทธองค์ ท่านทั้งหลายคงได้ยินคำว่าบารมี สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณนั้นก็ต้องบำเพ็ญบารมี บารมีที่บำเพ็ญมานั้นมีอยู่ ๑๐ ข้อคือ

๑. ทาน การเสียสละหรือการให้
๒. ศีล การยกเว้นจากการเบียดเบียนทั้งทางกายและวาจา
๓. เนกขัมมะ คือการปลีกตัวเองออกจากกามไม่มัวเมาในกามารมณ์
๔. ปัญญา ความรู้ชอบ ความฉลาด
๕. วิริยะ ความพากเพียรพยายาม
๖. ขันติ ความอดทนอดกลั้น
๗. สัจจะ ความจริง ความสัตย์
๘. อธิษฐาน ความตั้งใจแน่วแน่
๙. เมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
๑๐. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง

เราควรจะหล่อหลอมจิตใจด้วยบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ ซึ่งถ้าบำเพ็ญให้บริบูรณ์แล้วก็จะสามารถฟันฝ่าต่ออุปสรรคทั้งปวง แล้วเอาชนะความชั่วร้ายนานาประการได้ เราควรใช้ธรรมะแก้ปัญหาความยากจน ด้วยธรรม ๔ ประการคือ

๑. ความขยันหมั่นเพียร
๒. ความเป็นผู้รู้จักรักษา
๓. คบคนดีเป็นมิตร
๔. รู้จักประมาณในการดำรงชีวิต

เราควรใช้หลักธรรมเหล่านี้ เพื่อสร้างความสุขให้แก่จิตใจ คือ สันติธรรม อันได้แก่ สมถและวิปัสสนา เราควรใช้หลักธรรมเหล่านี้เพื่องานสังคมสงเคราะห์ คือ

๑. ทาน การให้

๒. ปิยวาจา การใช้วาจาที่ไพเราะอ่อนหวาน

๓. อัตถจริยา การทำตนให้เป็นประโยชน์

๔. สมานัตตา การวางตนให้เหมาะสม

เราควรใช้หลักธรรมเหล่านี้เพื่อการทำงานแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจ

๒. วิริยะ ความเพียร

๓. จิตะ ความตั้งใจ

๔. วิมังสา การไตร่ตรองหาเหตุผล

เมื่อเกิดความท้อแท้ อ่อนกำลัง การเพิ่มพูนกำลังกาย กำลังใจ ด้วยพละธรรม ๕ ประการ คือ

๑. ศรัทธา ความเชื่อมั่น

๒. วิริยะ ความเพียร

๓. สติ ความรอบคอบ

๔. สมาธิ ความมั่นใจ

๕. ปัญญา ความรอบรู้ ความเฉลียวฉลาด

หลักธรรมเหล่านี้หยิบยกมาให้เห็นเป็นตัวอย่างใน การใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังกล่าวเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าอุปมาแล้วก็ดุจเมล็ดทรายเพียงกำมือหนึ่งในจำนวนเมล็ดทรายที่มีมากมายในมหาสมุทร ถึงกระนั้นหวังว่าคงเป็นประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายบ้างตามสมควร

ที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ขอให้การประชุมครั้งนี้ จงบังเกิดผลในทางปฏิบัติอันจะอำนวยประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สังคมมนุษย์โดยทั่วกันด้วยเทอญ.

โรคของคนวัยกลางคน

ศจ.น.พ. เสนอ อินทรสุขศรี

คุณอาจเป็นผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน หรือผ่านวัยกลางคนไปแล้ว หรือจะต้องเข้าสู่วัยกลางคน อาจจะต้องประสบกับปัญหาของโรคภัยไข้เจ็บที่จะกล่าวต่อไปนี้

เมื่อใดที่ชีวิตของคนเราจะเข้าสู่วัยกลางคน และเมื่อใดที่เรียกว่าสิ้นสุดของวัยกลางคน ระยะเวลาแห่งอายุของวัยกลางคนไม่มีหลักตายตัวลงไปได้ แต่ถือเอาว่าวัยกลางคนเป็นระยะที่เกิดมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในด้านเสื่อม ในเมื่อความเจริญของร่างกายได้เจริญมาสูงสุดอย่างเต็มที่แล้ว และระยะนี้จะอยู่ในระหว่าง ๓๕—๕๕ ปี

วัยกลางคนเป็นระยะเวลาที่คนเราส่วนใหญ่เริ่มต้นมีหลักฐาน และอาชีพการงานแน่นอนมั่นคง และกำลังก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จ มีครอบครัว มีลูกที่ต้องรับผิดชอบเป็นระยะเริ่มต้นมองถึงชีวิตที่จะต้องประสบเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุต่อไป

ในระยะของวัยกลางคนนี้ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้เริ่มต้นไปในด้านเสื่อมโทรมตามลำดับ ดังนั้นในระยะนี้โรคต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ง่าย และเป็นอยู่อย่างเรื้อรังจนกลายเป็นปัญหาไปถึงวัยสูงอายุ

โรคอ้วน เริ่มต้นเกิดขึ้นในวัยกลางคน เนื่องจากผลของการขาดความสมดุลย์ของต่อมไร้ท่อที่ทำหน้าที่ขับฮอร์โมนออกสู่กระแสเลือดไม่ได้เป็นปรกติตามส่วน แต่เหตุที่สำคัญก็คือ การได้อาหารเกินความต้องการของร่างกาย และขณะเดียวกันก็ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้อาหารที่ได้รับเกินต้องการถูกเก็บสะสมไว้ในสภาพของไขมัน ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และอ้วนขึ้นทุกที

และโดยที่น้ำหนักมากกว่าปรกติเช่นนี้ คนวัยกลางคนจึงเริ่มต้นที่จะเกิดโรคได้มาก-มายหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคหลอดเลือดแข็ง ข้ออักเสบเรื้อรัง เบาหวาน แรงดันเลือดสูง โรคไต และอีกมากมายหลายโรค

คนที่เริ่มต้นวัยนี้ จึงจำเป็นจะต้องศึกษาและเข้าใจถึงเรื่องของอาหารที่ตนควรได้รับในแต่ละวัน และรู้จักที่จะหาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำวัน เพื่อระวังตัวไม่ให้น้ำหนักมากเกินไปด้วย

กระดูก วัยนี้จะเริ่มต้นแข็งมาก แต่เปราะ ประกอบกับคนที่เริ่มต้นเข้าสู่วัยนี้ การทรงตัวไม่ดีนัก มักจะพลัดพลาดลื่นล้มตกจากที่สูงได้ง่าย กระดูกจึงมักหักกันได้ง่ายมากในคนวัยกลางคนนี้

โรคเบาหวาน มักเริ่มต้นเกิดขึ้นได้มากในวัยนี้ ซึ่งจะต้องระมัดระวังคอยตรวจหาโรคนี้อยู่เสมอ เมื่อเป็นแล้วก็จะต้องรักษากันให้เต็มที่ เพราะเบาหวานจะเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และแรงดันเลือดสูง อันเป็นโรคแทรกหรือโรคตามได้ง่าย

มะเร็ง เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้มากที่สุดในระยะวัยกลางคนเรื่อยไปจนถึงวัยสูงอายุ จึงมีหลักสำคัญอันควรยึดถือของคนวัยนี้ว่า ถ้าเกิดความผิดปรกติอย่างใดของร่างกายขึ้นมาแม้เพียงเล็กน้อย ก็ควรให้แพทย์ตรวจและรักษาเสียโดยทันที

การตรวจร่างกายประจำปี เป็นเรื่องที่เหมาะที่ควรสำหรับคนวัยกลางคน เพื่อจะได้ทราบถึงสภาพของสุขภาพของตน และตรวจค้นหาโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคมะเร็งในระยะที่เริ่มเป็นใหม่ ๆ ที่สุดด้วย

ต้อหิน เป็นโรคตาที่เริ่มพบเกิดขึ้นมากในคนวัย โรคนี้จะทำให้ตาบอดได้ในที่สุด การได้รับตรวจโรคตาอยู่เป็นระยะ ๆ ถ้าได้พบโรคนี้แล้วรักษาเสียแต่แรก ๆ จะช่วยได้อย่างมาก

สายตา เริ่มต้นเปลี่ยนไป และจะเปลี่ยนไปเป็นสายตายาว ซึ่งเมื่อถึงวัยนี้ก็จำเป็นที่จะตัดใช้แว่นตาให้เหมาะกับสายตา

หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และถุงลมในปอดโป่งพอง เป็นโรคของระบบทางเดินหายใจ ที่จะพบเกิดขึ้นในวัยนี้เรื่อยไปจนถึงวัยสูงอายุ มักพบได้มากในพวกที่สูบบุหรี่จัดมาแต่ครั้งเป็นหนุ่มสาว และในคนที่อยู่ในเมืองที่มีคนแออัดหนาแน่น มีโรงงานอุตสาหกรรม

และฝุ่นละอองควันไฟมาก ๆ เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังเรื่อยมาจนในที่สุดเกิดมีถุงลมในปอดโป่งพอง ทำให้มีไอเรื้อรัง หอบ เหนื่อยง่าย มีเสมหะมาก และมีไข้หรือปวดอักเสบอยู่บ่อย ๆ ตลอดทั้งปี

หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน เป็นโรคที่เริ่มพบมากขึ้นในวัยนี้ เกิดขึ้นจากการบีบรัดตัวของหลอดเลือด หรือ การแข็งตัวของผนังหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ อาการที่เกิดขึ้นเป็นอาการที่เรียกว่า *"เจ็บหัวใจ"* โดยจะรู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรงที่ทรวงอกซ้ายร้าวขึ้นมาถึงไหล่ คอ และต้นแขนข้างซ้าย อันเป็นผลจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง บางรายจะถึงแก่กรรมได้ทันทีจากหัวใจวายเฉียบพลัน

การป้องกันโรคนี้ก็โดยการรักษาสุขภาพอนามัยให้ดี ลดอาหารพวกไขมันที่มีโฆเลสเตอรอลมาก ๆ ออกกำลังกายเป็นประจำ รู้จักที่จะหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจให้เพียงพอ และงดเว้นการสูบบุหรี่

โรคหัวใจ นอกจากโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน ซึ่งพบกันได้มากในวัยกลางคน โรคหัวใจรูมาติค ซึ่งเกิดมีมาแต่เด็กแล้ว มักปรากฏอาการมากขึ้นในวัยกลางคนนี้ได้ โรคหัวใจรูมาติค เป็นโรคที่มีอาการอักเสบของลิ้นหัวใจ ในที่สุดเกิดลิ้นหัวใจตีบแคบลง ทำงานไม่ได้ตามปรกติ พูดตามภาษาชาวบ้านก็เรียกกันว่า *"หัวใจรั่ว"* เมื่อเกิดอาการมากจะเกิดหัวใจวาย

ถ้ารู้ตัวว่าเป็นโรคนี้มาแต่เด็กแล้ว พอถึงวัยนี้จะต้องคอยระวังรักษาตัวเป็นพิเศษ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ให้ถูกต้อง ชีวิตจะยืนยาวไปจนถึงที่สุดได้

แรงดันเลือดสูง จะเริ่มต้นกันส่วนมากในวัยกลางคนนี่เอง การรักษาที่ถูกต้องนับว่าได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจมาก การทิ้งไว้โดยไม่รักษา อาจนำไปสู่โรคแทรกอื่น ๆ กล่าวคือ โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือด และหลอดเลือดในสมองแตก

โรคแผลกระเพาะอาหาร ตามสถิติจะพบเป็นกันมากในวัยกลางคนมากยิ่งกว่าวัยอื่น ต้นเหตุสำคัญเกิดจากความเคร่งเครียดทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งคนในวัยนี้ก็เป็นวัยที่จะ

ประสบปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัวและปัญหาทางสังคมที่จะทำให้เกิดความเคร่งเครียดทางจิตใจและอารมณ์อยู่มากมาย ประกอบกับการกินอยู่หลับนอนและการออกกำลังกายมีไม่ปรกติด้วย โรคแผลกระเพาะอาหารจึงเกิดได้มากในวัยนี้

ไส้เลื่อน เกิดขึ้นได้ง่ายในคนวัยกลางคน เพราะเนื้อหนังพังผืดเริ่มยืดหย่อนตัว ที่ตอนใดเป็นจุดอ่อนอยู่แล้วจะมีไส้เลื่อนเกิดขึ้น ตำแหน่งของไส้เลื่อนที่จะพบมากก็คือบริเวณขาหนีบ ซึ่งไส้เลื่อนที่เกิดขึ้น จะมีอวัยวะในช่วงท้องเลื่อนลงไปตามแนวขาหนีบลงไปในถุงอัณฑะ การรักษาจะกระทำได้โดยการผ่าตัด

โรคของถุงน้ำดี ได้แก่ถุงน้ำดีอักเสบและนิ่วในทางเดินน้ำดี เริ่มมีได้มากในคนวัยนี้ และพบเป็นได้มากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย จนมีคำกล่าวว่า โรคของถุงน้ำดีจะพบเป็นกันมากใน *"ผู้หญิงอายุ ๔๐—อ้วน—และตั้งครรภ์หลายครั้ง"* ถุงน้ำดีอักเสบ ทำให้มีอาการเสียดจุกในท้อง ท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งอาการจะยิ่งมีมากเมื่อได้อาหารพวกไขมันมาก ๆ บางครั้งอาจเกิดอักเสบรุนแรงทำให้อาการหนักมากขึ้น ในรายมีนิ่วเกิดขึ้นในท่อน้ำดีจะทำให้เกิดอาการดีซ่าน และปวดท้องอย่างรุนแรง

การรักษาโรคนี้ก็โดยการใช้ยา และการรักษาด้วยการผ่าตัด

โรคหลอดเลือดแข็ง เริ่มต้นขึ้นในวัยนี้ หลอดเลือดใดเกิดแข็งตัวขึ้นจะทำให้รูของหลอดเลือดแคบลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะนั้นไม่เต็มที่ ถ้าเกิดตีบตันไปเลย อวัยวะส่วนนั้นขาดเลือดไปเลี้ยงก็จะเกิดการเน่าตายของอวัยวะนั้น ดังนั้นการแข็งตัวของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง หัวใจ หรือไต ย่อมจะเกิดอันตรายต่อชีวิตได้มากมาย หลอดเลือดของแขนและขาเมื่อแข็งตัวจนตันไปหมด ทำให้คนเราแขนขาเน่า จนต้องตัดแขนตัดขากันมามากแล้ว

ข้ออักเสบเรื้อรัง เกิดขึ้นเพราะการเสื่อมโทรมของข้อ เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ยิ่งคนอ้วนมาก ๆ จะยิ่งเป็นได้เร็วและเป็นมาก ข้อเข่า ข้อสันหลัง และข้อไหล่ เป็นข้อที่ปรากฏอาการได้มาก พอมาถึงอายุในวัยนี้คนเราจึงมักบ่นปวดเข่า ปวดหลัง ปวดเอว ปวดไหล่กันเสมอ

โรคต่อมลูกหมากโต จะเริ่มต้นขึ้นในวัยนี้ และจะไปปรากฏอาการเมื่ออายุ ๕๐ ปีขึ้นไป การโตมาก ๆ ของต่อมลูกหมากจะทำให้เกิดการถ่ายปัสสาวะขัด ถ่ายบ่อย ๆ ถ่ายปวด และกลั้นปัสสาวะไม่ได้ดี ทำให้ต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

อาการของการเปลี่ยนวัยในผู้หญิง หรือระยะเวลาที่จะหมดประจำเดือน เกิดขึ้นในวัยนี้ อาการอาจมีได้มาก หรือมีน้อย หรือมีน้อยมากจนแทบไม่สังเกตได้ ทั้งนี้เป็นราย ๆ ไป ระยะนี้นอกจากจะมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ยังมีการเปลี่ยนแปลงของจิตใจและอารมณ์ทำให้ขาดความสุขอย่างมาก

วัยกลางคนเป็นวัยที่ชีวิตกำลังก้าวไปสู่จุดสุดยอดของชีวิต และจะเดินก้าวลงจากจุดสูงสุดนั้นลงไป เป็นระยะที่มีความเจริญอย่างมากในอาชีพการงาน มีหลักฐานมั่นคง มีครอบ-ครัว และกำลังทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติอย่างเต็มที่ แต่ .. ก็เป็นระยะที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บคุกคามชีวิตอย่างมาก ซึ่งหลายคนที่สิ้นสุดชีวิตลงไปอย่างน่าเสียดายยิ่งในวัยนี้

ผู้ซึ่งเข้าสู่วัยกลางคน ถ้าหากจะเข้าใจในสภาพของตนเอง และรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพของตัวให้ดีอยู่เสมอทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ก็คงจะผ่านวัยกลาง-คนนี้ไปด้วยดีและด้วยความสุขยิ่ง

เก๊าท์

ศจ. น.พ. เสนอ อินทรสุขศรี

การอักเสบของกระดูก มีได้จากหลายต้นเหตุด้วยกัน จึงมีข้ออักเสบได้หลายชนิด เช่น ข้ออักเสบจากอุบัติเหตุ ข้ออักเสบรูมาติค รูมาตอยด์ วัณโรค ซิฟิลิส ฯลฯ ในบรรดาข้ออักเสบเหล่านี้มีชนิดหนึ่งที่เรียกกันว่า เก๊าท์ อาจไม่ได้ยินชินหูกันนัก แต่โรคเก๊าท์นี้ก็รู้จักกันมานับได้เป็นเวลาพัน ๆ ปีแล้ว

ในสมัยก่อน ๆ โน้นมีผู้สังเกตว่า เก๊าท์จะเกิดขึ้นได้ในพวกคนที่ค่อนข้างอ้วน ในพวกครอบครัวหรือตระกูลเดียวกัน ในพวกที่กินอาหารดี ๆ และเป็นกันมากในหมู่ขุนนาง หรือผู้อยู่ในราชสำนัก (ในยุโรป) โรคนี้จึงได้ชื่อเรียกกันว่า โรคของผู้ดี แต่ในครั้งก่อนนั้นยังไม่ทราบต้นเหตุของการเป็นโรคนี้ รู้แต่เพียงว่า ผู้ใดเป็นโรคนี้แล้วจะทุกข์ทรมานด้วยความเจ็บปวดที่ข้ออย่างแสนสาหัส

เก๊าท์เป็นข้ออักเสบที่จะเป็นในพวกผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และจะเริ่มเป็นขึ้นเมื่ออายุได้ ๔๐ ปี ขึ้นไป เวลาจะเป็นขึ้นมานั้นจะเป็นขึ้นมาทันทีอย่างไม่คาดคิดมาก่อน โดยอยู่ ๆ ก็เกิดปวดเจ็บขึ้นมาที่ข้ออย่างรุนแรง และถึงกับสะดุ้งตื่นขึ้นมาในตอนเช้าตรู่ ข้อที่เริ่มต้นอักเสบมักได้แก่ข้อนิ้วหัวแม่เท้า คนหนุ่ม ๆ ก็อาจเป็นเก๊าท์ได้แต่เป็นกันน้อย คนแก่มาก ๆ แล้วก็เป็นได้เหมือนกัน มีบางคนเป็นครั้งแรกต่อเมื่ออายุ ๘๐ ปีแล้วก็มี

ข้อไหน ๆ ก็อาจเกิดเก๊าท์ได้ แต่ข้อโคนหัวแม่เท้ามักเริ่มต้นก่อน และต่อไปก็จะเกิดกับข้ออื่น ๆ ได้ต่อไปอีก พร้อม ๆ กับการมีการบวมและเจ็บปวดข้ออย่างมากมาย อาจมีไข้ด้วย ความปวดเจ็บที่ข้อนั้นมีมากมายจนถึงกับว่าเพียงขยับเขยื้อนข้อเล็กน้อยก็ปวดร้าวอย่างที่สุด แม้แต่ผ้าห่มที่กดทับลงบนข้อ หรือเพียงลุกเดินก็เจ็บปวดอย่างไม่อาจทนได้

การอักเสบและความปวดเจ็บของข้อจะเป็นอยู่หลายวัน หรือหลายอาทิตย์ แล้วจะค่อย ๆ ทุเลาลงไปเองทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องรักษาอย่างใดเป็นพิเศษ ต่อจากนั้นอาการต่าง ๆ จะหายไปสักพักหนึ่ง อาจหายไป ๒—๓ อาทิตย์หรือหลายเดือน แต่แล้วต่อมาก็จะหวนกลับมาเริ่มต้นเป็นอีก คราวนี้จะเป็นถี่ขึ้น ๆ ความรุนแรงเพิ่มขึ้น และมีข้ออื่นอักเสบตามมาด้วย

มีเหตุอันใดที่ทำให้เกิดโรคเก๊าท์

ปัจจุบันเรารู้กันดีแล้วว่า เก๊าท์เกิดขึ้นเนื่องจากมีผลึกเกลือยูเรท ซึ่งเป็นผลึกเล็ก ๆ มาตกตะกอนรวมตัวอยู่ที่ข้อ ยูเรทเป็นเกลือที่มาจากกรดยูริค และกรดยูริคนี้จะมีอยู่ในกระแสเลือด เป็นกรดที่เกิดขึ้นจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ในเลือดของเราตามปรกติก็จะมีกรดยูริคนี้อยู่เป็นจำนวนหนึ่งเสมอ ผู้เป็นเก๊าท์เชื่อกันว่าเป็นคนที่ร่างกายไม่สามารถจะกำจัดกรดยูริคที่เพิ่มขึ้นในกระแสเลือดได้เต็มที่ และกล่าวว่าเป็นกรรมพันธุ์ด้วย เมื่อคนพวกนี้ได้อาหารที่มีกรดยูริคมาก และกรดยูริคเพิ่มขึ้นในกระแสเลือดก็จะเกิดเก๊าท์ขึ้นได้

พวกอาหารที่รับประทานแล้วทำให้เกิดมีกรดยูริคได้มากในกระแสเลือด ได้แก่ ตับ ไต สมอง เนื้อสัตว์ อาหารทะเล เห็ด กะหล่ำปลี ผักขมฝรั่ง ฯลฯ

กรดยูริคถ้ามีเพิ่มมากขึ้นกว่าจำนวนปรกติในกระแสเลือดแล้ว ไตจะเป็นอวัยวะที่ขับกรดยูริคออกมาทิ้งเสียทางปัสสาวะ ดังนั้นจึงมีบางคนที่การขับกรดยูริคไม่ได้ดีพอแล้วจึงเกิดมีตะกอนของกรดยูริคนี้ แล้วทำให้เกิดเป็นนิ่วที่ไตได้ หลายคนที่สังเกตตัวเองได้ว่า วันไหนรับประทานพวกเนื้อสัตว์มาก ๆ หรือโดยเฉพาะพวกเครื่องในสัตว์แล้ว จะมีปัสสาวะเป็นตะกอนเกล็ดเล็ก ๆ หลุดออกมาพร้อมน้ำปัสสาวะ หรือบางครั้งเกิดปวดท้องอย่างรุนแรง เมื่อตะกอนพวกนี้หลุดมาตามท่อไต นั่นคือนิ่วเล็ก ๆ ที่เกิดจากการตกตะกอนของพวกกรดยูริค

กรดยูริคตามปรกติจะมีอยู่ในเลือดเสมอ จำนวนเลือด ๑๐๐ ซี.ซี. จะมีกรดยูริคอยู่ไม่เกิน ๗—๗.๕ มิลลิกรัม พวกเป็นโรคเก๊าท์ถ้าตรวจเลือดจะพบว่ากรดยูริคมีมากเกินกว่า ๑๐—๑๒ มิลลิกรัมขึ้นไป น่าแปลกอยู่ไม่น้อยที่พวกผู้หญิงจำนวนมาก แม้ว่าจำนวนกรดยูริค

จะมีมากในกระแสเลือด แต่ก็ไม่ค่อยพบว่าจะเกิดเป็นเก๊าท์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะก่อนเปลี่ยนวัย

นอกจากอาหารซึ่งจะทำให้เกิดมีกรดยูริคในกระแสเลือดมาก จนทำให้มีการตกตะกอนเป็นเกลือยูเรทขึ้นในข้อ และเกิดโรคเก๊าท์ได้แล้วก็ยังมีเหตุอื่นที่ช่วยให้เกิดโรคเก๊าท์ได้ง่ายยิ่งขึ้นอีก เช่น อ้วนมาก ๆ แรงดันเลือดสูง การได้รับความกระทบกระเทือนที่ข้อหรือการใช้ข้อนั้นทำงานมาก ๆ ท้องผูก ดื่มเหล้ามาก และวันใดวันหนึ่งที่รับประทานอาหารอย่างมากกว่าวันปรกติธรรมดาที่เคยมา (วันรุ่งขึ้นก็จะปรากฏอาการโรคเก๊าท์) ดังนั้นพวกที่เป็นโรคเก๊าท์เวลาที่รักษาก็จะต้องหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวนี้ด้วยพร้อม ๆ กันไป

ในการรักษาโรคเก๊าท์ มียาไม่กี่ชนิดนักที่พอจะช่วยบรรเทาอาการของโรคเก๊าท์ได้บ้างพอควร ซึ่งแพทย์จะช่วยแนะนำหรือสั่งให้ใช้ ความสำคัญขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนเองในระหว่างการอักเสบและการป้องกันการกลับอักเสบที่จะเกิดอีก

อาหารควรระวังและลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และอาหารพวกที่จะทำให้เกิดมีกรดยูริคในเลือดมากขึ้น ส่วนพวกผักและผลไม้นั้นให้รับประทานเพิ่มขึ้น

พักผ่อน โดยเฉพาะหยุดใช้ข้ออักเสบนั้นเสียชั่วคราว ประคบความร้อนที่ข้อ หรือแช่ข้อนั้นในน้ำอุ่น ถ้าเป็นที่เท้าเวลานั่งหรือนอนให้หาเบาะรองเท้ายกให้เท้าสูงขึ้น เพื่อจะลดอาการบวมที่ข้อ

เมื่ออาการต่าง ๆ ทุเลาไปแล้ว การระวังรักษาและปฏิบัติตนในเรื่องอาหาร การพักผ่อน และยาจะต้องคงปฏิบัติต่อ ๆ ไป เหล้าควรงดเสียเลย

เลือกหารองเท้าที่จะสวมให้เหมาะเท้า และไม่บีบรัดเท้าหรือกดที่ข้อนิ้วเท้า ต้องเป็นรองเท้าที่สวมแล้วเดินได้สะดวกสบาย

ได้กล่าวแล้วว่าโรคเก๊าท์นี้พอทุเลาแล้ว ต่อไปจะหวนกลับมาเป็นใหม่ และอาการเพิ่มมากยิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อหายปวดเจ็บข้อแล้วก็อย่าได้คิดว่าหายไปสนิทแล้ว ควรระวังตนเองที่จะไม่ให้หวนกลับมาเป็นใหม่อีก วิธีปฏิบัติตนควรมีดังนี้:—

๑. ลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ลงให้มาก เพิ่มอาหารเป็นพวกผักและผลไม้ให้มากขึ้น

๒. ลดน้ำหนักตัวให้น้อยลงมาเป็นขนาดปรกติ คอยระวังอย่าให้อ้วนหรือน้ำหนักมากเกินไป

๓. ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น แต่ระวังอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นแก่ข้อ โดยเฉพาะข้อนิ้วเท้า ข้อเท้าและข้อเข่า

๔. ดื่มน้ำมาก ๆ งดเว้นเหล้า หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เสีย

๕. ตรวจเลือดหาจำนวนกรดยูริคในเลือด เป็นระยะ ๆ เพื่อการพิจารณาในการลดหรืองดอาหารบางอย่าง และการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง

๖. การรับประทานยาต่อไปหรือควรลดขนาด หรืองดเว้นอย่างใดนั้นควรปฏิบัติตามแพทย์สั่งโดยเคร่งครัด

คนไทยเราแต่ก่อน ๆ นี้มีคนเป็นโรคเก๊าท์กันน้อย ได้ยินชื่อโรคก็รู้สึกแปลกหู แต่มาเวลานี้ความเจริญของบ้านเมืองมีมากขึ้น อาหารการกินของเรามีแต่อาหารดี ๆ โดยเฉพาะมีพวกเนื้อสัตว์มากขึ้น บางมื้อมีแต่พวกอาหารเนื้อสัตว์ทั้งนั้น มิหนำซ้ำในสังคมทุกงานก็ต้องมีการดื่มสุรากัน ชีวิตความเป็นอยู่สมัยใหม่ทำให้ได้พบโรคเก๊าท์กันมากขึ้น

โรคเบาหวาน*

ศจ. น.พ. สนอง อูนากูล

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ประชาชนควรจะได้สนใจเป็นพิเศษ เพราะเป็นโรคที่เป็นกันมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่โรคอื่นๆ ส่วนมากค่อยๆ หมดความสำคัญไป

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ดูเผิน ๆ แล้วรู้สึกไม่น่ากลัวหรือมีอันตรายมากนัก แต่ความจริงแล้วกล่าวได้ว่าเป็นโรคที่ "รุกเงียบ" เพราะเกิดจากโรคแทรกซ้อนที่มีอันตรายร้ายแรงมาก จากการเกิดหลอดเลือดตีบ จากการเกิดกรดมากในร่างกายและความต้านทานของร่างกายลดต่ำ ยังผลให้ได้รับความทรมานในบั้นปลาย เช่นนัยน์ตาบอด เป็นฝีฝักบัว ขาเน่าดำถึงกับต้องตัดขา เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ และหมดสติ (โคม่า)

สมัยก่อน โรคเบาหวานเป็นสาเหตุการตายในคนอเมริกันอันดับที่ ๒๗ แต่ในปัจจุบันได้เลื่อนขึ้นมาเป็นอันดับ ๖ และคาดหมายกันว่า ใน ๓๐ ปีข้างหน้า โรคเบาหวานจะเลื่อนขึ้นมาเป็นอันดับ ๑

ทั่วโลกเป็นเบาหวานร้อยละ ๑—๔ หรือประมาณ ๗๐ ล้านคน และทุก ๆ ปีจะมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นกว่า ๑ ล้านคน

ทั้งนี้ก็โดยที่โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์ เป็นโรคของคนที่กินดีอยู่ดีเกินไปจนอ้วน และเป็นโรคที่พบในคนอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เศรษฐีและคนสำคัญ ๆ ของโลกจึงเป็นโรคเบาหวานกันมาก รวมทั้งพระเจ้ายอรชที่ ๕ ของอังกฤษ ประธานาธิบดีนัสเซอร์ของอียิปต์ เคลมังโซรัฐบุรุษ และ เอช. จี. เวลส์ นักประพันธ์

ปัจจุบันนี้ผู้ที่มีกรรมพันธุ์ของโรคเบาหวานได้เพิ่มจำนวนขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า คนอ้วนก็เพิ่มจำนวนขึ้นรวมทั้งคนก็อายุยืนยาวกว่าแต่ก่อนมาก

---

* จากวารสารสุขภาพ ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๖ มีนาคม ๒๕๑๗

ก็เมื่อภาวะอุดมสมบูรณ์เหมือนกับได้ปุ๋ยดี และดินดี พืชก็ย่อมงอกงามดีอย่างมิต้องสงสัย

สมัยก่อน คนเป็นโรคเบาหวานมักตายภายใน ๗ ปี มักจะไม่สามารถตั้งครรภ์ หรือแม้ตั้งครรภ์ได้ก็มักจะแท้งเสียเป็นส่วนมาก คือไม่มีบุตรที่จะรับช่วงกรรมพันธุ์ของเบาหวานนั่นเอง

แต่สมัยนี้การแพทย์เจริญขึ้น คนเป็นโรคเบาหวานมีความรู้ดีขึ้น รู้จักการรักษาตัวดี จึงมีชีวิตยืนยาวกว่า ๒๐ ปีเป็นส่วนมาก กับทั้งสามารถตั้งครรภ์และมีบุตรได้เช่นคนปรกติ จึงช่วยให้ โรคนี้แพร่จำนวนจนเป็นเรื่องที่น่าวิตกในอนาคต

องค์การอนามัยโลกก็ได้เป็นห่วงและเห็นถึงความสำคัญของโรคนี้ว่าเป็นกันมากและลุกลามยิ่งกว่าโรคระบาดเสียอีก จึงได้ขอร้องให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ช่วยกันรณรงค์โรคเบา-หวาน เมื่อปี ๒๕๑๔

ประเทศไทยเราก็ได้ตระหนักถึงความสำคัญ จึงได้มีการจัดตั้งสมาคมโรคเบาหวานขึ้นในเครือของแพทยสมาคม ฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ได้ช่วยผู้ป่วยเบาหวานและประชาชนมีความรู้ในเรื่องโรคเบาหวานดีขึ้นมาก

สถิติโรคเบาหวานของประเทศต่าง ๆ มีดังนี้

๑. อาร์เจนตินา	ร้อยละ	๔.๐	๒. เตอรกี	ร้อยละ	๓.๔
๓. เม็กซิโก	,,	๒.๙	๔. เวนีซูอีลา	,,	๒.๗
๕. ประเทศไทย	,,	๒.๕	๖. อเมริกา อินเดีย	,,	๒.๐
๗. อูรุไกว	,,	๑.๕	๘. สวีเดน สเปญ	,,	๑.๔
๙. อิสราเอล	,,	๑.๑	๑๐. อังกฤษ	,,	๑.๐

ส่วนสถิติการตายด้วยโรคเบาหวานของประเทศต่าง ๆ เท่าที่องค์การอนามัยโลกรวบรวมได้ในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ มีดังนี้

๑.	อเมริกา	๓๘,๓๕๒	(๑๙.๒)	๒.	เยอรมัน	๒๔,๑๑๑	(๓๒.๐)
๓.	อิตาลี	๑๑,๑๓๙	(๒๐.๗)	๔.	ฝรั่งเศส	๘,๘๑๒	(๑๗.๕)
๕.	ญี่ปุ่น	๗,๖๔๑	(๗.๔)	๖.	อังกฤษ	๕,๕๕๖	(๑๐.๘)
๗.	เม็กซิโก	๕,๑๖๓	(๑๐.๙)	๘.	สเปญ	๔.๑๓๐	(๑๒.๕)
๙.	เบลเยี่ยม	๓,๕๓๓	(๓๖.๗)	๑๐.	โปแลนด์	๒,๙๔๗	(๙.๐)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือสถิติการตายต่อประชากร ๑ แสนคน

แพทยสมาคม ฯ ร่วมกับบริษัทไฟเซอร์ ได้ทำการสำรวจโรคเบาหวานในกรุงเทพฯ เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๘ พบว่ามีผู้เป็นเบาหวานร้อยละ ๒.๓ ต่อมาใน พ.ศ. ๒๕๑๒ คณะแพทยศาสตร์เชียงใหม่ได้ทำการสำรวจประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่ามีผู้เป็นโรคเบาหวานร้อยละ ๒.๔ ใน พ.ศ. ๒๕๑๔ สมาคมโรคเบาหวานได้ทำการสำรวจประชาชนทั่วประเทศ ๓๒๒ ๙๕๓ คน พบว่ามีผู้เป็นเบาหวาน ๘,๑๑๐ คน เท่ากับร้อยละ ๒.๕ แยกตามอายุได้ดังนี้

อายุ	๑ — ๑๐	ปี	พบร้อยละ	๐.๑๗	๑๑ — ๒๐	ปี	พบร้อยละ ๐.๔๒
	๒๑ — ๓๐	,,	,,	๑.๐๘	๓๑ — ๔๐	,,	,, ๒.๔๔
	๔๑ — ๕๐	,,	,,	๖.๑๒	๕๑ — ๖๐	.,	,, ๙.๖๖
	๖๑ — ๗๐	,,	,,	๑๑.๓๐	๗๑ —	,,	,, ๙.๘๕

จากสถิติที่ได้ แสดงว่าคนไทยเรา ๓๖ ล้านคนนี้ จะมีผู้เป็นโรคเบาหวานประมาณ ๙ แสนคน และที่น่าสังเกตก็คือ คนที่เป็นโรคเบาหวานโดยไม่รู้ตัวมีมากกว่าที่รู้ตัวว่าเป็นหลายเท่า อย่างเช่นในอินเดียพบว่ามีถึง ๑๐ เท่า แม้ในอเมริกาซึ่งประชาชนมีการศึกษาดีและมีการจัดสัปดาห์แห่งโรคเบาหวานเป็นประจำทุกปี ก็ยังพบว่ามีผู้ที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นมากพอ ๆ กับที่รู้ตัวว่าเป็น คืออย่างละ ๓ ล้านคน

โรคเบาหวานไม่ใช่โรคติดเชื้อ ไม่ใช่โรคติดต่อ จึงไม่ใช่โรคที่สังคมรังเกียจ เป็นโรคที่เนื่องจากความผิดปรกติของต่อมไร้ท่อ ยังผลให้การกรองธาตุของน้ำตาลผิดปรกติ คือ

ไม่สามารถใช้น้ำตาลให้เป็นพลังงาน หรือเก็บไว้เป็นกลัยโคเจ็นเป็นไขมัน น้ำตาลจึงคั่งในเลือด และเมื่อระดับเพิ่มสูงเกินขีดที่ไตจะสามารถกักเอาไว้ได้ ก็จะออกมาในปัสสาวะ

ต่อมไร้ท่อคือต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นสารเคมีที่เมื่อหลั่งออกมาจากต่อมไร้-ท่อแล้ว มันก็จะซึมเข้าไปในกระแสโลหิต แล้วไปออกฤทธิ์ควบคุมการทำการของอวัยวะต่างๆ นอกเหนือไปจากการควบคุมโดยทางประสาท

ฮอร์โมนที่คอยช่วยรักษาดุลย์ของน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปรกติเสมอ มีอยู่ ๒ พวก พวกหนึ่งคอยช่วยลดระดับน้ำตาล ซึ่งได้แก่อินสุลินจากเบต้าเซ็ลล์ในตับอ่อน ส่วนอีกพวกหนึ่งคอยช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลให้ มีอยู่ ๕ อย่างด้วยกัน ได้แก่ฮอร์โมนของต่อมพิทู-อิตารีย์ในสมอง ต่อมไทรอยด์ที่คอ กลูคาก็อนจากแอลฟ่าเซ็ลล์ในตับอ่อน และต่อมหมวกไต ซึ่งให้ฮอร์โมน ๒ ชนิด

ฉะนั้น ถ้าอินสุลินในร่างกายมีน้อยไปก็ดี หรือฮอร์โมนอื่น ๆ ที่ช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดมีมากไปก็ดี จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปรกติ ที่เรียกโรคเบาหวาน

แต่ที่พบบ่อยกว่าเพื่อนก็คือ อินสุลินมีน้อยเกินไป ซึ่งก็ไม่น่าจะสงสัย เพราะต้องทำงานต่อต้านกับฮอร์โมนถึง ๕ ตัว ทั้งนี้ก็เพราะสมัยก่อนโน้นอาหารการกินมีน้อย คนเราจึงต้องอดมื้อกินมื้อ ซึ่งผิดกับสมัยนี้ที่มีไขมันสะสมไว้คนละมาก ๆ จึงเกิดเป็นโรคอ้วนโรคเบาหวานไปตาม ๆ กัน

จะเห็นว่าตับอ่อนต้องทำงานหนักในการสร้างอินสุลินเพื่อใช้ในเวลาที่กินอาหาร โดยที่น้ำตาลในลำไส้จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ยิ่งขยันกินบ่อยเท่าไร กินมากเท่าไร ก็ยิ่งช่วยให้เป็นเบาหวานเร็วขึ้นเท่านั้น

ได้มีการทดลองเอาหนูในทะเลทรายอียิปต์มาเลี้ยงในห้องทดลอง ปรากฏว่าหนูเหล่านั้นเมื่อได้รับการกินดีอยู่ดี ก็จะอ้วนและเป็นโรคเบาหวานตายหมด ครั้นได้นำมาทดลองใหม่โดยให้จำกัดอาหาร ก็พบว่าปรกติดี ในคนก็เช่นกัน พบว่าในภาวะสงครามที่มีการปันส่วน

อาหาร สถิติของโรคเบาหวานลดลง คนที่ป่วยก็กลับมีอาการดีขึ้น ครั้นเมื่อสงครามเลิก อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ใหม่ คนเป็นโรคเบาหวานก็เพิ่มขึ้นอย่างมาก

ร่างกายมีกลไกที่วิเศษยิ่งในการควบคุมมิให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินปรกติ ก็โดยน้ำตาลในเลือดนี้แหละที่คอยกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งอินสุลินออกมามากน้อยตามส่วน ครั้นเมื่อน้ำตาลในเลือดลดลงต่ำกว่าระดับปรกติ ฮอร์โมนอีก ๕ ชนิดดังกล่าวก็จะถูกกระตุ้นให้มีการหลั่งออกมา การควบคุมจึงเป็นอัตโนมัติที่มีประสิทธิภาพยิ่ง ไม่ว่าคนเราจะอดอาหารตั้งหลาย ๆ วันหรือเพิ่งกินอาหารมาใหม่ ๆ ระดับน้ำตาลในเลือดก็จะไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก

อินสุลินจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยเปลี่ยนให้เป็นกลัยโคเจ็นเก็บสำรองไว้ในตับและกล้ามเนื้อ กับเปลี่ยนให้เป็นไขมันเก็บไว้ตามใต้หนัง รวมทั้งช่วยให้เซลล์เผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงานมากขึ้น โดยช่วยให้น้ำตาลจับกับฟอสเฟทแล้วผ่านผนังเซ็ลล์ได้ง่าย

น้ำตาลในเลือดคือกลูโคส ซึ่งปรกติมีอยู่ ๗๐ — ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อเลือด ๑๐๐ ซีซี น้ำตาลในเลือดนี้แหละที่คอยป้อนให้เซ็ลล์ทั่วร่างกาย ใช้เผาไหม้เป็นพลังงาน ๔ แคลอรี่ต่อกรัมอยู่ตลอดเวลา

ทุก ๆ นาที คนเราที่นั่งเฉย ๆ จะใช้พลังงานประมาณ ๑.๕ แคลอรี่ ถ้านอนหลับก็จะใช้เพียง ๑ แคลอรี่ แต่ถ้าออกกำลัง ก็จะต้องเพิ่มขึ้นเป็น ๕–๘ แคลอรี่

พลังงานเป็นสัญญลักษณ์ของสิ่งที่มีชีวิต คนเราถ้าไม่มีพลังงานก็ตาย เหมือนกับรถยนต์ที่น้ำมันหมด เพราะแม้แต่นอนหลับ อวัยวะทุกส่วนของร่างกายก็ยังคงทำงานอยู่เรื่อย ไม่ว่าหัวใจ ปอด หรือตับ ไต ไส้ พุง ตลอดจนกล้ามเนื้อ เลือดก็ไหลเวียนอยู่เรื่อยไม่มีเวลาหยุด วันหนึ่ง ๆ หัวใจจะต้องเต้นประมาณ ๑ แสน ๑ หมื่นครั้ง สูบฉีดเลือดถึง ๗,๒๐๐ ลิตร การทำงานเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น

ร่างกายของคนเราจึงเป็นโรงงานที่มีประสิทธิภาพเป็นเยี่ยมที่สุดในโลก

พลังงานส่วนใหญ่ได้จากน้ำตาลกลูโคส แต่ถ้าหลังอาหารแล้ว ๓ ชั่วโมง พลังงานส่วนใหญ่จะได้จากไขมัน

ธรรมชาติได้วางแผนไว้อย่างรอบคอบในการเก็บสะสมพลังงาน ยิ่งกว่านักเศรษฐศาสตร์ชั้นยอดเสียอีก หาไม่แล้วเราก็คงจะไม่สามารถเล่นฟุตบอลได้เป็นชั่วโมงหรือวิ่ง ๔๐ กิโลเมตรได้ กล่าวคือกลูโคสหรือกรดไขมันในเลือดเปรียบเหมือนธนบัตรใบละบาท หรือสิบบาทที่ต้องคอยจับจ่ายใช้สอยอยู่เสมอ กลัยโคเจ็น เอ.ที.พี. และเครอาตีนฟอสเฟท ในตับและกล้ามเนื้อ เปรียบเหมือนธนบัตรใบละ ๑๐๐ บาท ที่คอยแตกให้เป็นใบย่อย และยังมีไขมันกับโปรตีนเหมือนเงินก้อนใหญ่ที่ฝากไว้ในธนาคารอีก

คนเป็นเบาหวานเมื่อไม่สามารถใช้น้ำตาลให้เป็นพลังงานได้ ก็จำเป็นต้องใช้ไขมันแทน แต่ไขมันไม่ดีเหมือนน้ำตาล เพราะเมื่อถูกเผาไหม้มาก ๆ จะเหลือกากคือแอซีเตท ซึ่งเปรียบได้เท่ากับเขม่า ที่ร่างกายจะนำไปสร้างเป็นสารคีโตนซึ่งเป็นกรด กับโฆเลสเตอรอล

สารคีโตนเมื่อเกิดขึ้นมากก็จะทำให้เกิดภาวะกรดคลั่งถึงกับทำให้หมดสติได้ ส่วนโฆเลสเตอรอลเมื่อมีมากเกินไปก็จะไปจับตามผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดตีบ

นอกจากนั้น กลูโคสที่มีมากเกินไปในเลนส์ของตา ในเซ็ลล์ของประสาท และในเซ็ลล์ของสมอง ก็จะถูกเปลี่ยนให้เป็นซอร์บิตอลซึ่งมีฤทธิ์ดูดน้ำได้ดี จึงทำให้มีน้ำไปคั่งอยู่ตามอวัยวะเหล่านี้ เป็นเหตุให้เกิดต้อกระจก ประสาทอักเสบ และสมองบวม ซึ่งจัดว่าเป็นโรคแทรกซ้อนที่สำคัญของเบาหวาน นอกเหนือไปจากหลอดเลือดตีบ ที่ทำให้นัยน์ตาบอด แก็งกรีน โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคไตพิการ

ลองพิจารณาดูว่า คนเรามีเลือด ๕ ลิตร จึงมีน้ำตาลในเลือดเพียง ๕ กรัม ซึ่งให้พลังงานเพียง ๒๐ แคลอรี่เท่านั้น แต่น้ำตาลในเลือดกลับไม่พร่องเลย แม้ว่าจะถูกใช้ไปอยู่ตลอดเวลา

ทั้งนี้ก็เหมือนกับน้ำในท่อประปาตามบ้านนั่นเอง เพราะมีน้ำที่ไหลมาทดแทนจากถังใหญ่อยู่เรื่อย คือกลัยโคเจ็นก็ดี ไขมันก็ดี โปรตีนก็ดี จะคอยถูกตับเปลี่ยนให้เป็นน้ำตาลเมื่อน้ำตาลในเลือดพร่องไป โดยอาศัยฮอร์โมน ๕ ชนิดดังกล่าวแล้วคอยควบคุม

สรุปว่า เมื่ออาหารตกลงไปในกระเพาะเมื่อใด อินสุลินจะถูกหลั่งออกมามากอยู่เรื่อย แต่ระหว่างที่ท้องว่าง ฮอร์โมนอีก ๕ ชนิดจะถูกหลั่งออกมา เพื่อคอยป้อนน้ำตาลเข้ามาให้ในกระแสโลหิต

ถ้าใครทำให้ท้องไม่ว่างอยู่เลย ตับอ่อนก็จะคอยถูกกระตุ้นให้ผลิตและหลั่งอินสุลินอยู่ตลอดเวลา แล้วมันจะทนไหวได้อย่างไร ? เมื่อถึงขั้นที่สุดแสนจะทนทานได้ เหมือนกับม้าที่ขับขี่บังคับให้วิ่งจนเหนื่อยหอบ มันย่อมล้มลงขาดใจตายฉันใด เบต้าเซ็ลล์ในตับอ่อนก็ฉันนั้น จะหมดแรงทำงานและฝ่อลีบไป หรือไม่ก็ดื้อไม่ยอมตอบสนองต่อการกระตุ้นด้วยน้ำตาลเสียเฉยๆ ยังผลให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อสูงเกินขีดกักกั้นของไตคือ ๑๗๐ มิลลิกรัมใน ๑๐๐ ซีซี ก็ล้นออกมาในปัสสาวะ เป็นเหตุให้มดตอมและทราบว่าเป็นเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย สถิติอายุพบน้อยที่สุดคือ ๙ วัน และสูงสุดคือ ๙๙ ปี เด็กๆ พบน้อยกว่าผู้ใหญ่ ๑๐ เท่า แต่ถ้าจะเป็นก็มักจะเป็นอย่างร้ายถึงตายได้ง่าย ผู้หญิงพบได้บ่อยกว่าผู้ชายประมาณ ๓ ต่อ ๒

สาเหตุสำคัญของโรคเบาหวานคือการขาดอินสุลิน เนื่องจากการกินไม่ยั้งดังกล่าวแล้ว โดยไม่คำนึงถึงคำสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาเรื่อง โภชเน มัตตัญญุตา คือให้พึงรู้จักประมาณในการบริโภค อย่ากินให้มากเกินไป หรืออย่ากินให้น้อยเกินไป พึงกินแต่พอดีๆ

กรรมพันธุ์ก็จัดว่ามีบทบาทสำคัญมาก เพราะว่าลูกหลานที่สืบเชื้อสายมักมีจุดอ่อนที่เบต้าเซ็ลล์ในตับอ่อน คือมีน้อยไปหรืออ่อนแอกว่าปรกติ จึงมีโอกาสเสียได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประสบภาวะความเครียดที่ทำให้เบต้าเซ็ลล์ต้องผลิตอินสุลินมากขึ้น เช่นเป็นไข้มีโรคติดเชื้อ กินมากจนอ้วนหรือเมื่อตั้งครรภ์ ฯลฯ ระยะวิกฤตดังกล่าวนี้เองที่อินสุลินจะถูกสร้างขึ้นไม่พอ จึงเกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้น

โดยที่มีน้ำตาลออกมาในปัสสาวะจึงดูดน้ำให้ตามออกมาด้วย เป็นเหตุให้ปัสสาวะบ่อยและมาก เมื่อร่างกายขาดน้ำและเสียน้ำตาลพร้อมทั้งเกลือแร่ออกไปในปัสสาวะ จึงเป็นเหตุให้กระหายน้ำมากและหิวบ่อย กินจุแต่ผอมลง น้ำหนักลดและอ่อนเพลียอย่างมาก และโดยที่เนื้อหวานกับเม็ดเลือดขาวหย่อนสมรรถภาพ จึงเป็นเหตุให้เชื้อโรคและเชื้อราเจริญดี ทำให้คันตามผิวหนังเป็นแผลหรือฝีง่ายแต่รักษาหายยาก ประสาทเมื่อเกิดการบวมขึ้นจึงอักเสบ ทำให้ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อ ชาตามมือและเท้า หมดความรู้สึกในทางเพศ และโดยที่เลนส์ของนัยน์ตามีการเปลี่ยนแปลงของน้ำมากน้อยอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นเหตุให้ตามัว พร่า ต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อย ๆ ลงท้ายก็จะเกิดเป็นต้อกระจกก่อนวัยอันควร

เมื่อปล่อยให้โรคเบาหวานเป็นอยู่นานโดยไม่ได้ควบคุม ก็จะทำให้ตายด้วยการหมดสติเนื่องจากภาวะกรด หรือจากโรคแทรกซ้อนอันเนื่องมาจากหลอดเลือดตีบ และโรคติดเชื้อต่าง ๆ นัยน์ตาบอดก็พบได้บ่อย ในอังกฤษมีผู้ป่วยเบาหวาน ๓ แสนคน ในจำนวนนี้นัยน์ตาบอดถึง ๕,๘๐๐ คน (ร้อยละ ๑.๙) จัดว่าเป็นสาเหตุอันสำคัญอันดับสองที่ทำให้ตาบอดรองมาจากการขาดวิตามินเอ

โรคเบาหวานจัดว่าเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่ว่าสามารถควบคุมได้ โดยช่วยให้สมดุลย์กันของน้ำตาลในร่างกายกับอินสุลิน ด้วยการกินแป้งหรือน้ำตาลแต่น้อย ลดน้ำหนักตัวและหมั่นออกกำลังกาย ถ้ายังไม่ได้ผลก็จำเป็นต้องใช้ยา

โรคเบาหวานต่างจากโรคอื่นที่ผู้ป่วยต้องช่วยเหลือตัวเองมากกว่าแพทย์รักษา แพทย์เป็นแต่เพียงผู้ให้การวินิจฉัยและคอยแนะนำ ซึ่งผู้ป่วยต้องนำไปปฏิบัติจนตลอดชีวิต รวมทั้งต้องหัดฉีดยาด้วยตนเอง ฉะนั้นผู้ป่วยเบาหวานจึงจำจะต้องมีความรู้ในเรื่องโรคนี้เป็นอย่างดี การเข้าสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมโรคเบาหวานและการอ่านวารสารเบาหวานเป็นประจำจะช่วยได้มากในเรื่องนี้

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พอจะป้องกันได้ โดยรู้จักการกินอาหาร อย่าปล่อยตัวให้อ้วน ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน เพราะเป็น

กรรมพันธุ์ต้องคอยระมัดระวังเมื่ออยู่ในระยะตั้งครรภ์ ระยะหมดประจำเดือน และเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปี เพราะเป็นระยะที่จะเกิดเป็นเบาหวานได้ง่าย นอกจากนี้การวิเคราะห์โรคได้แต่เนิ่น ๆ จะช่วยควบคุมและป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

หัวหน้าครอบครัวจึงควรแนะนำให้ทุก ๆ คนในบ้านไปเจาะเลือดเพื่อเช็คร่างกายเสียบ้างเป็นครั้งคราว หัวหน้าหน่วยงานต่าง ๆ ก็ควรจะแนะนำเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของตนให้ไปรับการตรวจเช่นเดียวกัน

เพื่อทุกท่านจะได้สบายใจว่า ตนมีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคเบาหวาน

หรือแม้ทราบว่าเป็นเบาหวาน ก็สบายใจที่ได้รีบจัดการรักษาเสียตั้งแต่ต้นเพราะ "แม้จะเป็นเบาหวาน ชีวิตก็ปรกติสุขได้" ถ้าหากรู้เท่าทันเรื่องโรคนี้

เรื่องน่ารู้*

ส. อ.

การปราบพยาธิในเลือดและพยาธิในตับ

ได้มีการพบว่า ผลไม้พวกเบอรี่ย์ผลเล็ก ๆ ซึ่งปลูกกันในประเทศเอธิโอเบีย สามารถใช้ฆ่าหอยทาก ซึ่งเป็นตัวการสำคัญในการเผยแพร่พันธุ์พวกพยาธิในเลือดและพยาธิในตับได้ โดยที่โรคพยาธิดังกล่าวเป็นปัญหาใหญ่ทางสาธารณสุขของประชากรทั่วโลกถึง ๒๐๐ ล้านคน จึงนับว่าเป็นข่าวที่น่ายินดีมาก การวิจัยในเรื่องนี้กระทำกันที่มหาวิทยาลัยไฮเลเซลาสซีในกรุงแอดดิสอะบาบา

ในขณะเดียวกัน สำนักงานพลังงาน ปรมาณูเพื่อสันติแห่ง สหประชาชาติในกรุงเวียนนาก็กำลังผลิตวัคซีน "นิวเคลียร์" ขึ้น เพื่อให้ได้พลังงานรังสีในขนาดพอฆ่าพยาธิเหล่านี้ได้ในร่างกาย โดยไม่มีอันตรายต่อคน ก็เป็นข่าวที่ดีหวังว่าจะได้ช่วยขจัดโรคร้ายนี้ให้หมดไป

ยาหืดที่มีประสิทธิภาพ

สภาวิจัยการแพทย์ของอังกฤษได้รายงานถึงยาใหม่ คือ ไดโซเดียม โครโมกลัยเคท ว่าเป็นยาที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรคหืด โดยตีพิมพ์ในหนังสือจดหมายเหตุทางแพทย์ของอังกฤษในเล่มที่ ๔ ปี ๑๙๗๒ ว่า ในการทดลองโดยใช้เวลานาน ๑ ปี ถึงคุณสมบัติของยานี้ในการรักษาโรคหืด สรุปได้ว่า ยานี้เพียงอย่างเดียวหรือใช้ร่วมกับ ไอโซปรีนาลีน พบว่า "ยานี้มีประสิทธิภาพสูงและปลอดภัยในการรักษาโรคหืดได้นานถึง ๑ ปี เป็นอย่างน้อย

จาก Asian J. of Med. Sept. 1973

ใช้ปลานกยูงแก้น้ำสกปรก

ศาสตราจารย์มานาบุ ซาช่า ผู้อำนวยการของสถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว ได้ดำเนินการค้นคว้าในการที่จะใช้ปลานกยูงซึ่งเป็นปลาตัวเล็กๆ พันธุ์อเมริกาใต้ ทำการเปลี่ยนน้ำสกปรกให้เป็นน้ำสะอาด จากการที่พบว่าปลานกยูงชนิดนี้ชอบ

อาศัยอยู่ในน้ำเสีย และชอบกินอาหารบูดเน่าที่เจือปนอยู่ในน้ำเสียนั้น จึงเติบโตได้อย่างรวดเร็ว และจากการถ่ายมูลของปลานกยูงในน้ำนั้น ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีขึ้น

จากการทดลองของ ศจ. ซาซ่า พบว่า เมื่อนำเอาอาหารสัตว์ชนิดผงหนัก ๕ กรัม ใส่ลงไปในน้ำ ๑๐ ลิตร ในภาชนะแก้ว (น้ำนั้นมีอุณหภูมิ ๒๕° ซ.) จะทำให้ปริมาณของอ๊อกซิเจนที่ละลายอยู่ในน้ำค่อยๆ ลดลงจนกระทั่งไม่มีเหลือเลยและน้ำนั้นจะกลายเป็นน้ำเน่ามีคุณภาพเป็นพิษ ซึ่งในน้ำเช่นนี้ปลาธรรมดาทั่ว ๆ ไปจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้เลย แต่สำหรับปลานกยูงแล้วกลับมีชีวิตรอดอยู่ได้อย่างน่าอัศจรรย์

จากการทดลองได้ผลว่า เมื่อท่านเอาปลานกยูงพันธุ์อเมริกาใต้จำนวน ๒๐๐ ตัว ปล่อยลงไปในน้ำเสียนั้น ลูกปลาทั้งหมดจะแหวกว่ายขึ้นมาหายใจเหนือผิวน้ำ แล้วดำลงสู่ก้นภาชนะเพื่อกินตะกอนของอาหารที่บูดเน่าที่มีอยู่ในน้ำเสียนั้นเป็นครั้งคราว ต่อจากนั้น ๒ สัปดาห์ได้ทำการตรวจสอบดูสุขภาพของลูกปลา พบว่ามีเหลือรอดอยู่ ๑๙๖ ตัว ทุกตัวแข็งแรงและเติบโตขึ้นกว่าเดิมมาก และจากการที่มันกินอาหารจำพวกอินทรียสารและจุลินทรีย์อันเป็นตัวทำลายอ๊อกซิเจ็นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นผลให้อ๊อกซิเจ็นที่ละลายน้ำได้กลับมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นมาใหม่อีกครั้งหนึ่ง

จากผลการค้นคว้าดังกล่าว ได้ประสบปัญหาเกี่ยวกับธรรมชาติของปลานกยูง ซึ่งมีถิ่นอยู่ในอเมริกาใต้ มันจึงไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในน้ำที่มีอุณหภูมิต่ำโดยเฉพาะในฤดูหนาวของญี่ปุ่น ท่านจึงได้ดำเนินการค้นคว้าเพื่อเพาะพันธุ์ปลานกยูงที่ทนต่ออากาศเย็น และขณะเดียวกันท่านก็ได้ทดลองนำปลานกยูงไปปล่อยในบริเวณน้ำเสียที่มีความอบอุ่นตามเขตโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ รวมทั้งในท่อระบายน้ำเสียที่ไหลมาจากโรงงานผลิตกระแสไฟฟ้า ซึ่งบริเวณดังกล่าวนี้น้ำเสียมีอุณหภูมิสูงพอสมควร

ท่านได้กล่าวสรุปว่า อุปสรรคดังกล่าวจะหมดไป ถ้าหากนำปลานี้ไปใส่ในน้ำเสียตามประเทศต่าง ๆ ในภูมิภาคเอเซียตะวันออกเฉียงใต้ โดยที่มีอุณหภูมิพอเหมาะอยู่แล้ว ประเทศต่าง ๆ ในแถบนี้จึงสามารถจะใช้ปลานกยูงเพื่อช่วยทำความสะอาดของน้ำเสียได้อย่างสะดวกสบาย

หนังสือ ข่าวญี่ปุ่น ตุลาคม ๒๕๑๖

---

* จาก วารสาร สุขภาพ ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๖ มีนาคม ๒๕๑๗

พิมพ์ที่โรงพิมพ์บำรุงนุกูลกิจ ๘๓ ถนนบำรุงเมือง โทร. ๒๑๐๓๗๔ นางบุญชู ธรรมาชีวะ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๗

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายพินิจ สุทธิวนิช

ณ เมรุวัดมหาธาตุวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

วันเสาร์ที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๗